تصوير ابو عبدالرحمن الكردي



کتاب خانواده

شگفتی های

۱ زالو درمانی

۲ حجامت و بادکش







مولف : اصغر پور حاجی







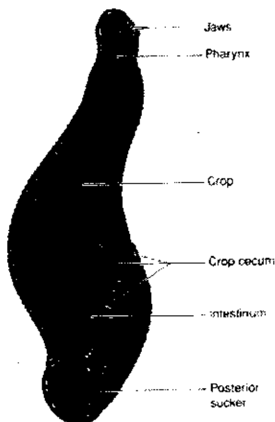
شگفتیهای درمان با

حجامت و زالو درمانی

مؤلف: اصغر پور حاجی







سرشناسه	:	پورحاجی، اصغر، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	شگفتی‌های درمان با حجامت و زالودرمانی/مولف اصغر پورحاجی.
مشخصات نشر	:	تبریز: زرقلم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۳۵۲ ص.: مصور؛ ۱۱ × ۱۷ س.م.
شابک	:	978-964-2979-82-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	حجامت
موضوع	:	زالوها -- مصارف درمانی
موضوع	:	پزشکی سنتی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ۸ش۹پ/RM۱۸۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۵/۸۹۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۵۸۵۲۸۲
تاریخ درخواست	:	۱۳۹۰/۰۹/۲۳
تاریخ پاسخگویی	:	
کد پیگیری	:	2584465



دفتر انتشارات زرقلم - تبریز (۰۴۱۱)

تلفن: ۵۵۶۷۲۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۳۱۴۰۵۵۶

نام کتاب: شگفتیهای درمان با حجامت و زالودرمانی

مؤلف: اصغر پورحاجی — ناشر: **انتشارات زرقلم**

چاپ: اعظم — تعداد صفحه: ۳۵۲ — تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قطع: جیبی — سال: ۱۳۹۰ چاپ اوّل — قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

شابک: **۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۸۲-۰**

ISBN: 978-964-2979-82-0

آدرس: تبریز ـ خیابان امین ـ پاساژ ولیعصر

فهرست مطالب



حجامت چیست؟

حجامت در زبان فارسی به معنای مداوا ترجمه شده و در زبان عربی به معنای ایجاد انبساط به کار می رود که معادل بادکش است. حجامت مع الشرط (به عبارتی حجامت تر که امروزه از لفظ حجامت همین نوع قصد می شود) به معنای بادکش به همراه خون گیری می باشد. این روش عبارت است از ایجاد بادکش و تورم در قسمتی از بدن به مدت چند دقیقه و سپس ایجاد چند خراش سطحی روی پوست که هر خراش حدوداً به عمق ۱ میلیمتر و طول ۱ سانتی متر به صورت موازی با فاصله حدود ۵ میلیمتر می باشد، به گونه ای که تمامی محیط بادکش شده را بپوشاند، و بادکش مجدداً همان قسمت به تعداد دو الی پنج مرحله متوالی که هر مرحله آن ۳ الی ۵ دقیقه طول می کشد.

میزان خون گرفته شده به حسب زمان ، مکان و نوع حجامت و خصوصیات فردحجامت شونده معمولاً بین ۵ الی ۷۰ سی سی متغیر است.

بر اساس حدیثی ازپیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) عمر حجامت با عمر بشر برابری می کند. ایشان پنج چیز را از سنت های پیامبران شناخته که یکی از این پنج چیز حجامت است و بر اساس اعتقادات اسلامی اولین

انسان پیامبر بوده است. باستانی ترین سند به دست آمده از حجامت به ۳۳۰۰ سال پیش از میلاد مسیح باز می گردد که در مقدونیه پیدا شده است. همچنین اوراق پاپیروس مربوط به عصر باستان نشان می دهد که حجامت حدود ۲۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح امری رایج بوده است. حجامت در میان مردم پارس و دوره هخامنشی هم به عنوان یکی از فنون پزشکی شایع موضوع ازمون برای قبولی دانش آموختگان پزشکی به کار می رفته است. این روش طبی در میان اقوام افریقا و ژرمن هم کاربرد داشته است. همچنین برخی از روشهای درمانی حجامت توسط « زوهوفنگ» چینی در حدود ۲۸ سال بعد از میلاد مسیح معرفی شده است. جالینوس نیز در ۱۲۰ سال پس از میلاد مسیح مطالب متنوعی را در مورد حجامت ذکر می کند. وی اغلب «اراسیستراتوس» را به خاطر عدم استفاده از حجامت مورد انتقاد قرار می داد. آلپینوس از هرودوست یونانی مشهور نقل کرده که مصریان برای درمان برخی بیماریها از حجامت استفاده می کرده اند. همچنین به دستور ادریس نبی در تصویری روی سردرب اهرام ثلاثه مصر حجامت معرفی گردیده که تا کنون باقی است. اعراب هم با این عمل آشنا بوده و از آن سود می برده اند. از احادیث مربوطه چنین بر می آید که پیامبر وقتی در مورد حجامت با اعراب صحبت می فرمودند به شیوه ای سخن می گفته اند که گویی آنان کاملاً با آن آشنایند. چرا که دیده نشده پیامبر در مقام توضیح چگونگی انجام

حجامت بر آیند. استفاده از حجامت درممالک اسلامی پس از گسترش اسلام نیز امری انکار ناپذیر است. پس بنا بر اعتراف تاریخ حجامت امری رایج در میان تمامی مردم دنیا بوده و همین رواج می تواند فوائد حجامت را اثبات کند. چون علم پزشکی علمی تجربی است و اگر این روش طبی خالی از فایده بود، هرگز به این مقدار در زمان ها و مکان های مختلف شایع نمی گشت.

حجامت در اسلام

برای اثبات مورد تأیید بودن حجامت توسط پیامبر اکرم (ص) شاید بهترین سند حدیثی باشد که نزد ما به حدیث معراج معروف گشته است. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان ذیل آیه ای از سوره اسری، از پیامبر اکرم چنین نقل می کند: اذا صعدنا الی السماء السابعهٔ ما مررت ملک من الملائکه الا قالوا یا محمد احتحجم وامراتک بالحجامه. شب معراج زمانی که به آسمان هفتم صعود کردم به هیچ ملکی از ملائک گذر نکردم مگر اینکه گفتند:ای محمد حجامت کن و امتت را به حجامت کردن امر فرما. به تبع ایشان، امامان شیعه نیز این عمل را مورد تحکیم و تأیید قرار داده اند.

امیر المؤمنین علی (علیه السلام) می فرماید: الحجامه تصحح البدن و تشدد العقل. حجامت بدن را سالم و عقل را زیادت می بخشد. در کتاب شریف طب الرضا هم باب مستقلی راجع به حجامت از کلمات امام رضا (ع) ذکر گردیده است، همچنین بر اساس روایات متواتر همه ائمه ما از عمل حجامت بهره جسته اند. این احادیث و روایات حکمای بزرگ طب اسلامی و سنتی حجامت را یکی از از ارکان درمانی به حساب می آورند و در موارد فراوانی آن را تجویز می کنند.

شیخ الرئیس ابوعلی سینا در کتاب «قانون در طب»، محمد زکریای رازی در کتاب «الحاوی»، اخوینی در کتاب «آداب المتعلمین» و سید اسماعیل جرجانی در «ذخیره خوارزمشاهی» بطور تفصیلی در مورد حجامت و قانونمندی ها و موارد تجویز آن صحبت کرده اند.

علم طب دو جنبه دارد:

۱) جنبه پیشگیری و بهداشت

۲) جنبه درمان

عمل طبی حجامت در دین شریف اسلام از هردو بعد مورد بررسی قرارگرفته است، مثلاً از لحاظ بهداشتی و پیشگیری در کنار مسواک زدن و خلال کردن (که هردو از از اعمال بهداشتی طب هستند) آمده است و از لحاظ درمانی جزء چهار شیوه اصلی درمانی معرفی شده است. با این اوصاف به طور قطع می توان گفت: حجامت جزء احکام امضائی و مسلم

اسلام است.



حجامت و طب نوین

آنچه امروزه به عنوان طب نوین شناخته می شود طبی است که بنیه آن را غرب بنا نهاده است. این نوع طب پس از گسترش استعمارات برخی کشورهای غربی کم کم به مشرق زمین هم راه یافت و تاجائی گسترس یافت که امروزه عموم مردم آن را جایگزین طب سنتی می دانند. پس برای اینکه بدانیم نظرات ابتدائی طب نوین در مورد حجامت چیست، باید به تحقیق در آراء بزرگان طب غرب پرداخت. لذا در اینجا اختصاراً به بیان برخی شواهد که مبتنی بر قبول حجامت به عنوان یک شیوه طبی از سوی حکمای پزشکی غرب است می پردازیم:

نوشتن کتب و آثار متعدد:

در مورد حجامت، آثاری همچون کتاب حجامت درمانی نوشته ایلکی چراکی. وی در این کتاب با نقل از برخی اندیشمندان پزشکی و دلایل علمی مکانیسم انواع حجامت را توضیح داده است. مانند: حجامت یک روش آزموده اثر یوهان آبله

تقریرات افراد متعددی نظیر: پروفوسور بلینی (پزشک عالیرتبه ایتالیایی که عمل حجامت خشک را مورد توجه قرار داد)، فلوریشد اریبازوس (که در مورد خون گیری های موضعی و حجامت گفته های زیادی دارد) و بالاخره جالینوس ،کسی که عده ای او را پدر علم طب در غرب می خوانند و بقراط که از متقدمین این چرخه است.

تشکیل انجمن ها و گروه هایی برای تحقیق و انجام حجامت:

در کشور های غربی حجامت مورد توجه و شیوه دانشمندان قرار گرفته است.کشور های آلمان و انگلیس از آن جمله اند، به طوری که نقل شده دربار شاهی انگلستان حجّام مخصوصی دارند. در ایالات متحده امریکا هم اخیراً مراکزی جهت تحقیق پیرامون حجامت تأسیس شده و کتب و مقالات قابل توجهی انتشار یافته است. هم اکنون حجامت در ۴۱ کشور جهان به رسمیت شناخته

شده و در حال انجام و تحقیق است.

در پایان فصل لازم به ذکر است که مقبولیت حجامت به عنوان یک شیوه طبی نظر همه پزشکان نیست. بلکه عده ای با آن مخالفت ورزیده یا برای آن جایگزین های مناسب تری قائل اند. با این وجود مشخص شد که طب جدید هم اصالتاً منکر فوائد آن نبوده و این عمل مفید از ابتدا تأسیس توسط پزشکان نامدار این رشته مورد استفاده واقع شده است.

سئوالات متداول درباره ی حجامت

با وجود مورد تأیید بودن حجامت در طب اسلامی، سنتی و نوین، آنچه از این عمل طبی ارزشمند در اذهان عمومی نقش بسته این است که حجامت عملی نه تنها بی فایده بلکه مضر می باشد و برخی از کسانی هم که منکر فوائد آن نیستند، همین فوائد را در خون گیری هم متصورند و با خود چنین می گویند اگر هر دو عمل حجامت و انتقال خون مشتمل بر این فوائد باشند، خونی که قرار است دور ریخته شود چه بهتر که برای نجات کسی صرف گردد و علت اینکه قدما این عمل را مورد استفاده قرار می دادند کشف نشدن عمل انتقال خون در آن دوران است.

لذا سزاوار است به پاسخ چند سؤال رایج در حجامت پرداخته شود.

حجامت عملی مضر است یا مفید؟!

در مورد این سؤال باید گفت: غالباً کسانی که عمل حجامت را مورد هجمه قرار می دهند از دو موضع وارد می شوند:

الف) این عمل غیر بهداشتی و موجب انتقال بیماریهای خونی می باشد! ابتدای خط در جواب به این اشخاص باید گفت یکی از قوانین سازمان حجامت این است که تمامی لوازم حجامت یک بار مصرف و استریل بوده و عمل حجامت می بایست زیر نظر پزشکان آموزش دیده یا توسط خود آنها در مطب پزشکی انجام گیرد. بنابراین اگر بخواهیم حجامت را عملی غیر بهداشتی و سبب انتقال بیماری دانسته و از آن اجتناب بورزیم باید از دندان پزشکی ها، آرایش گاهها، مکان های تزریقات و حتی عمل جراحی های سرپایی که در اتاق عمل صورت نمی گیرند نیز دوری کنیم. چون از لحاظ بهداشتی مکان و وسایل حجامت نه تنها از هیچ یک از مکان های مذکور پایین تر نبوده بلکه نسبت به بسیاری از آنها بهداشتی تر هم می باشد. به طوری که در آمار مربوطه اعلام شده در سال ۱۳۸۵ حدود ۵ میلیون حجامت توسط

سازمان حجامت صورت گرفته که حتی یک مورد عفونت یا ابتلا به بیماری در اثر حجامت در این سال گزارش نشده است.

جالب است نگاهی هم به نوشته دکتر پولاک پزشک دربار ناصرالدین شاه بیندازیم. وی می گوید: در تمام مدت بیست سالی که در ایران زندگی می کنم تقریباً تمام کسانی که بالای بیست سال دارند اثر خراش حجامت بر کتف هایشان می باشد. جالب است در این مدت کمتر کسی را دیدم که از عفونت جای حجامت شکایت کند. در واقع روش اجرای حجامت به نحوی است که امکان ورود میکروب به بدن بسیار پایین می باشد. چرا که پس از ایجاد خراش سطحی روی پوست ابزار مکنده بوسیله انبساط عضلانی و عروقی میزان فشار منفی ۱۵ تا ۲۰ میلیمتر را ایجاد می کنند یعنی مویرگ ها که مجرای خون دهی هستند ۱۵ تا ۲۰ برابر افزایش حجم دارند. به همین دلیل است که حجامت در گذشته با وجود اینکه شرایط بهداشتی کنونی در آن رعایت نمی شد و همه با یک نشتر و یک شاخ حجامت می شدند و وسیله شستشوی این دو فقط آب بود، بسیار کم می شد که کسی در محل حجامت دچار عفونت زخم شود.

حجامت عملی است که پایه علمی ندارد و خروج مقداری خون نمی تواند موجب درمان این بیمار ها شود؟!

برای پاسخ به این سؤال می بایست مکانیسم حجامت تبیین گردد.

مکانیسم حقیقی و تئوری های پایه ای و نوه تأثیر گذاری حجامت ناشناخته است. حجامت به قدری پیچیده و شگفت انگیز و همه بعدی عملی می کند که در بسیاری از مواقع نحوه عملکرد و جزئیات اثر گذاری حجامت با منطق و علوم جدید پزشکی و حتی گاهی با مبانی علوم طب قدیم قابل توجیه نیست.

ساده ترین بیان این است که بگوییم در فرآیند حجامت تمامی سیستم ها و ارگان های فیزیولوژیک، بیو مکانیک بیو فیزیک و بیو شیمیک، ایمو نولوژیک، هورمونال، سایکولوژیک و نورولوژیک به نحوی دخیل و درگیر و منشأ اثر گذاری و اثر پذیری می باشد. با توجه به طیف وسیع بیمار های درمان شده توسط حجامت (حدود یکصد و نود بیماری) و یا تغییرات و تحولات گوناگون ایجاد شده در علائم و سیر بالینی بیماران حجامت شده می توان مدعی بود حجامت منحصر به فرد است و هیچ متد و شیوه ی درمانی در طب جهانی وجود ندارد که همانند آن اینگونه وسیع و همه جانبه تقریباً روی تمامی سیستم های بدن انسان اثرات تنظیمی و اصلاحی اعمال کند. در حیطه فعلی دانش بشری و مبنای تحقیقاتی کنونی ، علوم پزشکی پاسخ گوی معماها و رمز و رموز بیشمار حجامت نمی باشد.

در بررسی اثرات مشاهده شده متعاقب حجامت درسیستم های بدن به یک قانون فوق العاده جالب می رسیم. حجامت گاهی بیدار کننده و

فعال کننده و محرک سیستم هاست و گاهی تخریر کننده و تخفیف دهنده و آرام کننده آنها. گاه ترمیم کننده خرابی هاست و گاهی افزاینده مواد و انرژی هاست. یعنی یک تنظیم کننده است، نه فقط یک جا به جا کننده، هرجا که نیاز سیستم فیزیولوژیک به بیش فعالی و تشدید عمل باشد، حجامت محرک و فعال کننده خواهد بود. پس بسته به نیاز بدن و نوع نقض و عدم تعادل سیستم حجامت وارد عمل خواهد شد؛ مثلاً اگر کسی دارای قند خون پایین باشد، حجامت دچار افت شدید تر قند خون نخواهد شد بلکه با شاهد افزایش قند خون در چنین فردی خواهیم بود. یکی از دلائل کم بودن درصد عوارض جانبی حجامت در همین نکته نهفته است. پروفوسور یوهان آبله در این پباره می گوید حجامت یک امر کمکی در جهت خود گردانی کار طبیعی سیستم های بدن انسانی است.

تفاوت خون گیری و حجامت

فرق اصلی در اهدای خون با حجامت، این است که در حجامت، خون گیری از طریق مویرگ های لنفاوی است و در اهدای خون از ورید های اصلی که مقدار خون گرفته شده در هر کدام متفاوت است. در حجامت خون به صورت خودکار جاری شده و خود به خود قطع

می شود. خون خارج شده، خونی است که به حد لزوم دفع شده است. اما در اهدای خون مقدار دریافتی منوط به تشخیص پزشک است . نتایج آزمایشات نشان می دهد که خون حاصله از حجامت، حاوی ۳۰٪ پلاسما و ۷۰٪ گلبول می باشد و این در حالی است که خون گرفته شده از ورید شامل ۷۰٪پلاسما می باشد، به همین دلیل ، خون گیری باعث ضعف در بدن، حجامت موجب نشاط و سلامتی می شود. همچنین در طرحی که در بیمارستان لقمان حکیم تهران انجام شد، فاکتورهای بیوشیمی موجود در خون وریدی را با خون حجامت همزمان مقایسه کرده اند که تفاوت فاحشی مشاهده گردیده، طوری که فقط میزان کلسترول خون حجامت ، ۳/۵ برابر بیشتر از خون وریدی بود، بنابراین حجامت برای کاهش میزان کلسترول خون مفید است . همزمان سم موجود در خون حجامت را با سم موجود در خون ورید مقایسه کرده اند، به این نتیجه رسیده اند که سم موجود در خون حجامت ۲۳ برابر سم خون وریدی بود که با توجه به فراوانی مسمومیت های غذایی ، شیمیایی، آلرژیک و تنفسی که در اثر پراکندگی سرب و آلاینده های دیگر که در محیط های صنعتی، عمومی و شهر های بزرگ وجود دارد، حجامت برای مقابله با این تهدیدات جانی کافی است. روایت شده در مهمانی ای که زن یهودی برای رسول خدا (صلی الله علیه و آله) و بزرگان اسلام ترتیب داده بود تا آنان را مسموم نماید، پس از اینکه حضرت متوجه

شدند، فرمودند: کسانی که از این غذای مسموم خورده اند حجامت کنند.

تاریخچه منع حجامت

حجامت عمل طبی است که ازدیربازدرایران رایج بوده وطبقات مختلف جامعه ازآن بهره می برده اند. این روند ادامه داشت تادر سال ۱۳۳۴ با وضع قانون نظارت بردرمان ، حجامت ممنوع شد و به توصیه اولین گروه متخصص طب جدید که ازفرانسه فارق التحصیل شده بودند حجامت ازایران بر چیده شد و فقط درجوامع حاشیه ای به صورت سنتی اجرا می شد. این گروه پنج نفره عبارت بودند ازآقایان: دکتراعلم، دکترلقمان الدوله ادهم ، دکترکوثری، دکترنورالحکماء و دکترناظم الاطباء.

دکترکوثری و نورالحکماء در این باره چنین نقل می کنند پس ازفارغ التحصیل شدن، استاد دیپلم فارغ التحصیلی ما را امضاء نمی کرد. یک روزپنج نفری نزداستاد رفتیم تابه این موضوع اعتراض کنیم. وی گفت: من مخصوصاً گواهی نامه شماراصادر نکردم تا شما را جمعی ببینم. حالا اگر می خواهید مدرک شمارا امضاکنم تعهد بدهید تابه

محض ورود به ایران حجامت کردن و سرکه خوردن را منع کنید. ما تعهد دادیم و گواهینامه ما امضا شد این موضوع توسط مرحوم دکتر عطاء الله بزرگ نیا، مهندس احمدمسعودی و حجت الاسلام علی اسلامی مدیر بنیاد بعثه نقل گردیده است. این روند ممنوعیت ادامه داشت تا در سال ۱۳۶۴ در جمعی از پزشکان که به منظور احیاء فرهنگ طب اسلامی گردهم آمده بودند حجامت مطرح و مورد توجه قرار گرفت ودر سال ۱۳۶۹ درقالب موسسه حجامت به ثبت رسید و درسال ۱۳۷۷ همکاری و وزارت بهداشت در حال و آموزش پزشکی با موسسه شروع گردید ودرسال ۱۳۸۰ بخش نامه ها ی صادرشده علیه حجامت توسط دیوان عدالت اداری و براساس رأی شورای نگهبان ابطال گردید. ودرسال ۱۳۸۲ درقالب برنامه نظارتی ویژه به وسیله وزارت بهداشت به رسمیت شناخته شد.

انواع حجامت

حجامت در نقاط مختلف دنیابه شیوه های گوناگون انجام می گیرد. ازجمله: حجامت خشک و ساده، حجامت تر، حجامت گرم و خشک، حجامت تر سوزنی. ولی آنچه از حجامت درایران بیشتر مورد توجه است،

حجامت خشک (اعم از خشک ساده و گرم و خشک) وحجامت تر می باشد. در این بخش از کتاب این دونوع مورد بررسی قرار گرفته می شود. دربخش های دیگری از کتاب نیز به سایر انواع و روش های حجامت اشاره خواهیم کرد.

حجامت خشک

حجامت خشک عبارت است از حجامتی که بوسیله باد کش موضعی برخی نقاط بدن بدون خون گیری، به منظور انبساط عروق انجام شده و باعث می شود انسداد عروق بر طرف گردد و خون بیشتری به بافت یا عضله برسد. خونی که به همراه خود تغذیه و اکسیژن آورده و موجب رفع درد، خستگی، خواب رفتگی و گزگز اندام می شود.

همچنین افزایش خون رسانی موضعی با فراخوانی سلولهای دفاعی و فاکتورهای ضد التهاب خونی به موضع، باعث تسریع ترمیم آسیب های بافتی و عفونتهای موضعی می شود. نیز با تحریک روده ها و دستگاه گوارش، دردرمان برخی بیماری های گوارشی نظیر زخم معده، تنبلی روده و یبوست کمک کننده است. بادکش متناوب با جذب خون به عضلات در رفع لاغری های موضعی و افزایش بافت ماهیچه ای موثر است.

باد کش گرم در رفع چاقی (اگر علت چاقی تجمع موضعی چربی باشد) ، سوزاندن چربی ها ی موضع مؤثراست. حکیم ابن سینا این نوع حجامت رابرای بیماری فلج، تشنج، ذات الجنب (پنومونی)وغیره تجویز کرده است.

حجامت تر

مهمترین انواع حجامت تر عبارتند از:

۱) **حجامت عام** (یا نافع) که در مثلث بین دو کتف صورت می گیرد.

۲) **حجامت ساقین** که مشابه رگ زدن است و تقریباً همان کارها را انجام می دهد.

۳) **حجامت سر**

۴) **حجامت نقره** (یاگودی گردن): این حجامت موجب کند ذهنی وفراموش کاری می شود. زیرا قسمت های عقبی مغز محل تمرکز و یادآوری هاست و بر اثر حجامت ناتوان می شود. لیکن برای اطفال توصیه شده و برای بیمار ی هایی مانند مالیخولیا تجویز می شده است.

۵) **حجامت تحت الذقن** (چانه)

۶) **حجامت زانو:** بـرای جلـوگیری ازدرد زانـو و رفـع جوشـها و دمل ها

۷) **حجامت بین پاشـنه وقـوزک خـارجی** (بـین الکعـب و العرقوب)

۸) **حجامت چهاربند(کمر)**

۹) **حجامت های موضعی:** در مواقع گزیدگی، سالک، آکنـه، کنار زخم سوختگی، سینوزیت، آسم و ...

خواص حجامت تر

برخی ازفوائد حجامت تر عبارتند از:

۱) تنظیم اخلاط چهار گانه دربدن:

براساس طرح طب سنتی، ترکیب بدن انسان، عبارت اسـت از برآینـد چهار خلط دم، صفرا، بلغم و سوداء. هرگاه وجود این اخلاط دربدن در حد تعادل باشد، بدن سالم و هرگاه ازحد خود خارج شـوند بـدن بیمار می گردد.

۲) دفع فضولات خون

۳) افزایش بینائی
۴) درمان آلرژی

۵) ترک اعتیاد به مواد مخدر (با مکانیسم آزادسازی موادضد درد اندورفین چون مشکل اساسی ترک اعتیاد دردهای دوران ترک می باشد و دفع سموم ازبدن
۶) دفع مسمومیت غذایی، دارویی و شیمیایی

۷) درمان اوریون، سرخک، آنفولانزا، پینومونی (ذات الریه) و سینوزیت
۸) رفع انسداد های عروقی و جلوگیری از سکته های قلبی و مغزی (که امروزه ۵ علت اصلی مرگ در کشور هستند). سکته های قلبی و مغزی که از لخته شدن و انسداد عروق در مویرگهای مغز یا عروق کرونر قلب و یا رگ های منتهی به قلب ایجاد می شوند، با حجامت پیشگیری شده و در صورت ایجاد این سکته به علاج یا بهبود بیماری کمک می کند.

۹) دفع عارضه هایی همچون: لاغری، فشار خون بالا، فشار خون پایین و افزایش کلسترول

محدوده سنی حجامت

برای حجامت پیشگیری بر اساس دستورات طب اسلامی، حجامت از چهار ماهگی شروع می شود و تا پایان عمر قابل اجراست. ولی حجامت درمانی، از بدو تولد تجویز گردیده و حتی گاهی بعد از مرگ هم کاربرد دارد! مثلاً برای زردی اطفال (یرقان فیزیولوژیکی) که معمولاً از روزهای اول تولد بروز می کند از حجامت خاص استفاده می شود. در مورد حجامت پس از مرگ، ابو علی سینا می فرماید: اگر کسی در اثر سکته قلبی مرد، تا ۷۲ ساعت وی را دفع نکنید، اگر درمانی داشته باشد حجامت است.

زمان انجام حجامت

بهترین زمان برای انجام حجامت پیشگیری، در درجه اوّل فصل بهار و در درجه دوم فصل پاییز است. چون این دو فصل تساوی شب و روز هستند و این تساوی موجب می گردد تا بدن انسان در معرض دو

جاذبه ماه و خورشید قرار گیرد و بر اثر جاذبه ماه، ترکیبات سبک معلق در خون (که از آن به فضولات خون تعبیر می شود ودر طب جدید مواد بیوشیمی و هورمونی خارج از حد نرمال نامیده می شود) به وسیله ی حجامت به اندازه ی بیشتر ی از بدن خارج می گردد. بر اساس این قاعده بهترین زمان باگردش ماه تعیین می گردد. پس ایام تربیع دوم و سوم ماه قمری بهترین ایام ماه برای حجامت توصیف می گردند. همین طور براساس این قاعده بهترین ساعت برای حجامت، ساعت حضورماه دروسط آسمان است، بهترین ایام هفته برای حجامت به ترتیب روزهای پنجشنبه و سه شنبه، و دوشنبه و یکشنبه می باشند و این عمل طبی در روز شنبه هم مورد تایید است. اما حجامت چهارشنبه، بعضی این حجامت را تجویز و بعضی آن را مکروه می شمارند.در مورد حجامت روز جمعه روایت چنین می رساند که این عمل در این روز بکلی مورد نهی است. برای حجامت با عقل هم سازگار نیست که مثلاً به نیش خورده یا کسی که از سر درد میگرنی رنج می برد گفته شود بروید و در فصل بهار بیایید لذا اولین فرصت بهترین فرصت است.

شرایط حجامت

فردی که حجامت می شود نمی بایست گرسنه باشد، زیرا طبق احادیث وارده حجامت در حین گرسنگی موجب خروج خون از بدن

شده ولی بیماری در بدن می ماند و علاوه بر آن بروز غشوه در حین حجامت بالا می رود. همچنین در مورد آخرین باری که حجامت کرده یا اجرا می کرده سئوال شود. چون نباید بین آن ها و حجامت جدید، کمتر از روز های به تعداد سال های زندگی اش فاصله شود. مثلاً یک جوان بیست ساله می تواند هر بیست روز یک بار حجامت کند.

باید توجه کرد که میان عمل حجامت و جماع (چه قبل از حجامت و چه بعد از آن) می بایست دست کم دوازده ساعت فاصله باشد. نباید بلا فاصله پس از حجامت حمام گرفت. ولی استحمام با آب گرم با فاصله نسبتاً زیادی از حجامت خوب است.حتی الامکان بین حجامت و صرف داروهایی که موجب(Bradycardia)می شوند، حداقل ۴ ساعت فاصله بیافتد. بیمار در موقع حجامت نباید خسته یا عصبانی باشد ازجمله خوراکی ها و نوشیدنی هایی که خوردن وآشامیدن آنها پس ازحجامت خوب است، آب انار،گوشت شربت عسل،آب میوه های فصل وشربت بالنگ می باشد.

پس از حجامت باید تا فاصله سه ساعت ازخوردن نمک خودداری کرد که موجب جرب می شود نیز مقرراست که انسان حجامت شده ازهیجانات و حرکت زیاد و خشم بپرهیزد و از معطراتی همچون مشک،عطربنفشه وگلاب استفاده کند.

حجامت شدن برخی افراد ممنوع است ازجمله:

۱) زنان باردار تا ماه چهارم بارداری

۲) زنان درایام عادت ماهانه

۳) کودکان ازبدو تولد تا چهارماهگی درصورت عدم بروز بیماری

۴) افرادی که دچارغلبه شدیدبلغم هستند

۵) بیماران مبتلی به سیفلیس و سوزاک.



سیر تاریخی حجامت

حجامت نام یک روش درمانی است که بر اساس قدیمی ترین سند موجود، از ۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در مقدونیه انجام می شده است و بعدها از مقدونیه به یونان باستان رخنه کرده و در آن زمان شاخص پزشک بودن، حجامت کردن و داشتن ابزار آن بوده است.

برخی ذکر کرده‌اند که اصول طب سوزنی و حجامت از آنجا گرفته شد که در عصر ما قبل تاریخ، متفکران متوجه شدند که وقتی سربازی در میدان جنگ مورد اصابت سنگ، چاقو یا شمشیر قرار می گیرد و زخمی برمی دارد، به علت همین زخم، بسیاری از بیماری های قبلی او بهبود می یابد. این کشف بزرگ به آنها آموخت که با فرو بردن سوزن و تیغ زدن می توان برخی از امراض را شفا بخشید و به همین علت ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، سوزن های فلزی در چین و شاخ های حجامت در ایران وارد اصول درمان گردید و طب سوزنی و حجامت رواج پیدا کرد.

چینی ها در بدن ۶۰۰ نقطه ی اسرار آمیز پیدا کرده بودند و اطبای سنتی ایران نیز نقاط متعددی از بدن را برای حجامت پیدا کرده و هر ناحیه را برای معالجه ی یک مرض به خصوص حجامت می کردند.

اوراق پاپیروس که از عصر باستان به دست آمده نیز نشان می دهد که حدود ۲۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، حجامت امری رایج بوده است. هم چنین در کتاب آیورودا (طب سنتی هند) که مربوط به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح است، در مورد حجامت و اثرات درمانی آن بحث شده است.

بقراط که حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح زندگی می کرده است، با روش های مختلف حجامت کاملاً آشنا بوده و در آثار خود به موارد استفاده و منع استفاده ی آن اشاره کرده است. جالینوس نیز ۱۲۰ سال بعد از میلاد مسیح مطالب متنوعی در مورد حجامت در آثار خود بیان کرده است. بنابراین حجامت در جهان سابقه ای دیرینه دارد.

با ظهور اسلام، حجامت مورد تایید و تاکید فراوان پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم علیهم السلام قرار گرفت و بیش از ۶۰۰ روایت در مورد حجامت جمع آوری شده است.

پیامبر اکرم در روایتی که در نهج الفصاحه آمده، پنج چیز را از سنت های پیامبران الهی معرفی کرده اند که عبارتند از:

۱) حیاء
۲) حلم
۳) حجامت
۴) مسواک

۵) عطر زدن.

در قرن ۱۶ میلادی ، حجامت امری رایج در کشورهای اروپایی بود. پزشکان معروفی در این قرن از جمله **FALLOPIO**، **DALLACROCE** و **VIDIUS** هر کدام ابزار خاصی برای آن ابداع کرده بودند.

از اوایل قرن بیستم تا کنون نیز حجامت عمدتاً از سوی مراکز درمان طبیعی (HILPRACTIKER) در آلمان انجام می شود و بعضی از پزشکان طب جدید هم به این امر مبادرت می ورزند.

بیشتر بدانیم

حجامت یعنی حجیم کردن که در لاتین **CUPPING** گفته می‌شود و به صورت **CUPPING** یا **PHLEBOTOMY** نیز عنوان می‌شود.

حجامت روش درمانی است که از هزاران سال پیش، حتی از زمان بهرام گور رواج داشته و بعد از اسلام، اساساً پیامبر گرامی خیلی روی این مطلب تأکید کرده‌اند و جایگاه حجامت را برای ما مشخص کردند. چون در آن زمان جایگاه مناسبی برای حجامت نبود پیامبر گرامی تعریف

مناسبی برای حجامت بیان کرده‌اند و حدیث مشهودی نیز در این زمینه وجود دارد که پیامبر می‌فرماید: «در شب معراج، در آسمان هفتم با هر گروه از ملائک که ملاقات کردم و هر گروه از ملائک که مرا دیدند گفتند، ای محمد(ص) حجامت کن و امت خود را به حجامت امر کن».

بنابراین قدمت و تأکید بر انجام حجامت از ائمه می‌باشد. به‌خصوص امام رضا(ع) بسیاری از خواص و فواید حجامت را بیان کرده اند.

روش درمانی حجامت

روش درمانی حجامت عام بدین ترتیب است که یک لیوان استریل در بین دواستخوان کتف مریض قرار داده می‌شود و به وسیله سوپاپ خروجی لیوان، مکش موجب بی‌حس و سر شدن محل حجامت می‌شود. لیوان را برداشته و خراش‌هایی را به وسیله تیغ به ظرافت روی پوست می‌کشیم. مجدداً لیوان را قرار داده و مکش ایجاد می‌شود. سه بار این کار تکرار شده و مقداری خون می گیریم.

نیمه دوم یا ایام پریشان هر ماه قمری برای حجامت کردن وقت مناسبی است. ایام پریشان، روزهای ۱۷ و ۱۹و ۲۱ ماه قمری می‌باشد.

مقدار خون گرفته شده هم به اختیار پزشک نمی‌باشد و خود بافت بدن هر مقدار که لازم باشد خون می‌دهد و ما دخالت در اندازه ی خون نداریم. این خون به وسیله فشار مکش ایجاد می‌شود. بعد از این که مکش ایجاد شد، خون از بافت کشیده می‌شود. برش‌هایی که توسط پزشک انجام شده اصلاً روی رگ نمی‌باشد و برش روی بافت انجام می گیرد.

طبق تحقیقات انجام شده این خون گرفته شده از طریق حجامت دارای هموگلوبین ۷۵ می‌باشد و میزان گلبول‌های بالایی دارد که اساساً یا عمر این گلبول‌ها به پایان رسیده و یا تغییر شکل یافته‌اند. می‌توان گفت که این خون در بدن استفاده‌ای ندارد و این خون حاوی ماکرو مولکول‌ها، کلسترول، تری گلیسرید سموم داخل بدن می‌باشد.

معمولاً حجامت در نیمه دوم ماه قمری انجام می‌دهد، زیرا همان طور که در روایات اسلامی نقل شده همان گونه که ماه بر جذر و مد دریا تأثیر دارد، بر روی بدن انسان نیز تأثیر می گذارد.

بنابراین نیمه دوم یا ایام پریشان هر ماه برای حجامت کردن وقت مناسبی است. ایام پریشان، روزهای ۱۷ و ۱۹و ۲۱ ماه قمری می‌باشد.

تاریخچه ای حجامت در ایران

حجامت در ایران جایگاهی ویژه در فرهنگ مردم داشته و به عنوان سنتی موکد، جزء اعتقادات مردم بوده است. بزرگسالان خود حجامت کرده و در بهار کودکان خود را ملزم به انجام حجامت می کرده اند.

مردم بر اساس توصیه ی رسول خدا (ص) که فرمود : «بهترین عید، عید حجامت است»، روز مشخصی از سال را برای این کار تعیین می کردند».

ابوعلی سینا در کتاب قانون، حجامت را از ارکان درمان محسوب کرده و تقریباً برای درمان تمام بیماری ها حجامت و بادکش (**CUPPING**) را تجویز کرده است. وی می گوید:

«اگر حجامت بین دو کتف انجام گیرد، فوائد زیر را در بردارد: گرانباری دو ابرو و سنگینی پلک ها را از بین می برد و گرمی چشم را رفع می کند، چرک کنار چشم را از میان برمی دارد و بوی بد دهان را می زداید. اگر حجامت بر یکی از دو رگ پشت گردن انجام شود، در زدودن حالت لرزه در سر و برای رخسار، گوش ها و چشم ها، گلو و بینی فوائدی در بردارد.

حجامت بر ساق پا خون را تصفیه می کند و اگر خون حیض بند

آمده باشد (آمنوره) آن را باز می کند. حجامت در زیر زنخ (چانه) برای دندان ها، رخسار و گلو مفید است و دماغ و آرواره ها را تصفیه می کند.

حجامت ناحیه ی کمر، برای رفع دمل ها و جوش های ران سودمند است و برای نقرس، بواسیر، پاغر(ستبر شدن ساق پا)، بادهای مثانه و رحم و خارش پشت فایده دارد.

حجامت اگر در پایین زانو انجام شود، جهت دمل های بدخیم و زخم های مزمن در ساق و پا فایده دارد. حجامت بر قوزک پا برای بند آوردن خون حیض، عرق النساء (عصب سیاتیک) و نقرس مفید است.»

زکریای رازی حجامت را به عنوان روش درمان زکام و آلرژی معرفی کرده و می گوید:

«اما کسانی که رنج آنان از این بیماری افزون باشد، یعنی بدین گونه که سوراخ های بینی بسته شده و خارش داشته باشد و عطسه فراوان گردیده و آب از بینی فرو ریزد، باید از داروهایی که قبلاً معرفی کردم و نیز از راه رفتن و عرق کردن در حمام و حجامت از ناحیه ی پشت استفاده کنند.»

حکیم جرجانی نیز در کتاب ذخیره ی خوارزمشاهی که اولین و مهم ترین کتاب طب سنتی به زبان فارسی است، فصل مشخصی را به حجامت اختصاص داده و پیرامون قواعد و زمان مناسب آن سخن

می گوید.

لذا به خاطر تاکید پیامبر اکرم و ائمه ی معصومین علیهم السلام بر انجام حجامت و استفاده ی فراگیر طبیبان مشهور قدیمی از این شیوه ی درمانی، مردم ایران جایگاه ویژه ای برای آن قائل بودند، طوری که دکتر پولاک، طبیب ناصرالدین شاه در کتاب خود با عنوان «ایران و ایرانیان» که در سال ۱۸۶۵ در آلمان منتشر شد، می گوید:

«بین دو استخوان کتف اکثر ایرانیان، شیارهایی به چشم می خورد. در بدو امر خیال می کردم این ها آثار ضربه های چوب باشد. تا این که دیدم ضربه ی چوب را فقط بر کف پا می زنند و از این لحظه متوجه اثر حجامت شدم. جریان حجامت کردن در سراسر مشرق زمین یکسان است و همان است که در مصر قدیم رایج بوده است. به خصوص اغلب حجامت را در مورد کودکان به کار می برند.

غیر از بین دو کتف در سایر قسمت های بدن نیز حجامت می کنند، از جمله در پشت استخوان خاجی (حجامت کمر)، مفاصل، روی طحال و ...» .

لازم به ذکر است که تحقیقات اخیر نشان داده است که حجامت موجب تقویت سیستم ایمنی می شود و این مسئله به خصوص در مورد کودکان که مستعد ابتلا به انواع امراض عفونی هستند حائز اهمیت است.

زکریای رازی نیز در کتاب خود با عنوان جدری و حصبه توصیه

می کند، اطفال جهت پیش گیری از ابتلا به آبله حجامت شوند که این خود نشان از اعتقاد اطبای سنتی برنقش ایمنی زای حجامت است .

اما حادثه ی مهم در مورد حجامت در ایران ، مربوط به سال ۱۳۴۴ هجری شمسی است. در این سال و هم زمان با وضع قانون نظارت بر درمان، به شکل گسترده ای با حجامت مبارزه شد و ژاندارم ها، حجّام ها را در سراسر کشور دستگیر می کردند و بدین ترتیب این سنت درمانی پرسابقه بدون هیچ بررسی و تحقیق علمی، از روند رفتارهای سنتی جامعه خارج شد و تنها در مناطقی از کشور که تحت تسلط کامل دولت نبود، اجرا می شد و بالاخره به تناسب فراگیر شدن طب شیمیایی در سراسر جهان و نفوذ فرهنگ استعماری در جوامع مختلف که همراه با زدودن باورهای دینی و فرهنگی جوامع بود، حجامت منسوخ شد و روش های درمان دینی و سنتی از رفتارهای اجتماعی حذف گردید و نسل های جدید نیز به تدریج آن را فراموش کردند.

تا اینکه در سال ۱۳۶۴ در جمعی که به انگیزه ی کشف یک روش درمانی ساده، ارزان و فراگیر تشکیل شده بود تا از طریق آن بتوان بخش عمده ای از مشکلات درمانی مردم جهان را درمان کرد، سنت درمانی حجامت پیشنهاد و مورد توجه قرار گرفت و علیرغم جوّ فرهنگی و اجرایی نامناسب پیرامون حجامت، اطلاعات مربوط به آن سامان دهی و ابزارهای اجرایی آن متناسب با شرایط روز طراحی گردید و پس از طی

مراحل مقدماتی پژوهشی در سال ۱۳۶۹ در قالب موسسه تحقیقات حجامت ایران به ثبت رسید.

به تدریج پزشکان عضو این موسسه شده و با مبانی و آثار درمانی حجامت آشنا شدند. سپس تعدادی از این پزشکان تحقیق پیرامون حجامت را موضوع پایان نامه ی خود قرار دادند. بعد از به دست آمدن نتایج علمی این پایان نامه ها، سایر پزشکان به صورت روز افزون به عضویت موسسه ی تحقیقات حجامت ایران درآمدند که این روند همچنان ادامه دارد.

به دنبال رواج انجام حجامت در مطب پزشکان و عدم وجود دید گاه شفاف و واقع بینانه پیرامون آن در دستگاه اجرایی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، بخشنامه هایی مبنی بر ممنوعیت حجامت صادر و موجب برخوردها و ایجاد مشکلاتی گردید که منجر به تشکیل ۷ پرونده قضایی علیه مجریان حجامت و محققین آن شد و تعداد زیادی از پزشکان نیز به داد گاه فراخوانده، ولی اکثرا تبرئه شدند.

سرانجام به دنبال خلاف شرع شناخته شدن بخشنامه های وزارت بهداشت و ابطال آنها توسط دیوان عدالت اداری، انجام حجامت در کشور رسمیت کامل یافت.

حجامت در دیگر کشورها

پس از این که جرقه ی کارهای علمی حجامت در ایران در سال ۱۳۶۴ زده شد، اولین کشوری که به شکل علمی این موضوع را دنبال کرد، کشور آمریکا بود و پزشکان زیادی در این خصوص به فعالیت پرداختند که ثمره ی آن تألیفات ارزشمندی درباره ی حجامت است.

دکتر «ایلکی چرالی» در آمریکا یک جلد و دکتر «یوهان آبله» در آلمان دو جلد (حجامت گرم و خشک و حجامت تر) کتاب وزین در این باره نوشته اند. در سوریه کتابی با عنوان «دواءالعجیب» کشف قرن بیستم، با امضای ۳۳ متخصص طب کلاسیک به رشته ی تحریر در آمده و در کشورهای دیگری نیز کتاب های مفید و مقالات پرمحتوایی نوشته شده است.

در بسیاری از کشورها شیوع حجامت شتاب گرفته است. در دانشگاه الازهر مصر کارهای علمی مفیدی انجام شده و در چین به شکل سیستماتیک این روش درمانی اجرامی شود. در بیمارستان های چین یک بخش درمان طب سوزنی، یک بخش درمان از طریق حجامت، یک بخش داروهای گیاهی و یک بخش طب کلاسیک است.

حجامت یک روش درمانی آزموده

حجامت یک روش درمانی آزموده شده است که بر اساس قدیمی ترین سند موجود از ۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در مقدونیه انجام می شده است. بعدها از مقدونیه به یونان باستان رخنه کرد به گونه ای که در آن زمان ملاک شاخص بودن یک پزشک، مهارت حجامت کردن و داشتن ابزار آن بوده است. با ظهور اسلام، حجامت مورد تأیید و تاکید فراوان پیامبر اسلام (ص) و امامان معصوم (علیهم السلام) قرار گرفت. (بیش از ۶۰۰ روایت در مورد حجامت جمع آوری شده است.)د ر ایران هم حجامت جایگاه ویژه ای در فرهنگ مردم داشته و جزیی از اعتقادات مردم بوده است. به گونه ای که حکمای بزرگی همچون ابو علی سینا در کتاب قانون و زکریای رازی و حکیم جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی حجامت را از ارکان درمان محسوب نموده و تقریباً برای درمان تمام بیماریها حجامت و بادکش را تجویز نموده اند.

حجامت هیچ آسیبی به بافتهای بدن وارد نمی نماید و بصورت ریشه ای بیماری مورد نظر را کنترل و درمان مینماید. همچنین روی سایر بیماریهای فرد نیز تأثیر مثبت داشته و فواید جانبی دارد.

انجام حجامت که در طب اسلامی و طب سنتی بدان اشاره شده است شامل بین دو کتف، سر، ساقین، کلیه و سایر موضعهای ضروری می باشند. طی بررسی های مقدماتی که بر روی پرونده های بیماران حجامت شده (حدود ۱۵۰۰۰۰ بیمار) بعمل آمده است، پاسخ درمانی و رضایت بیماران بین ۶۰ الی ۹۵ درصد ارزیابی شده است که آمار بسیار قابل توجهی در مقیاس باسایر مکاتب درمانی طب مکمل و مدرن می باشد.

مزایای حجامت

مزایای حجامت عبارتند از:

۱) هیچ گونه عوارض جانبی مشاهده نشده است.

۲) بسیار کم هزینه است.

۳) در تمام سنین قابل اجراست.

۴) به طورمستقل عمل می کند.

۵) به طور ریشه ای علت درد و مرض را از بین می برد.

۶) درمانی هوشمند است و عوارض تخریبی در بدن ندارد.

نتایج و آثار درمانی حجامت

۱) تنظیم وتقویت سیستم ایمنی بدن
۲) تنظیم ترشحات غدد هورمونی بدن
۳) تنظیم دستگاه اعصاب خودکار (سمپاتیک و پارا سمپاتیک)
۴) سم زدایی بدن
۵) کاهش کلسترول و چربی خون
۶) کاهش اوره و اسید اوریک خون
۷) کاهش قند خون
۸) افزایش اکسیژن رسانی به بافت ها و عضلات
۹) افزایش ظرفیت ریه
۱۰) کاهش غلظت خون
۱۱) پیشگیری از تشکیل لخته خون در عروق
۱۲) کاهش التهاب در بافت ها و سلول ها
۱۳) افزایش جذب مواد لازم و افزایش دفع سموم بدن از طریق کلیه ها و روده ها
۱۴) افزایش آستانه تحمل درد به وسیله افزایش ترشح مخدرهای طبیعی بدن

تقریباً بنابر نتایج مطالعات و تحقیقاتی که در کشورهای مختلف انجام پذیرفته است، حجامت تمام بیماریهای جسمی و روحی را بطور نسبی و در اغلب موارد بطور کامل درمان می نماید و در مواردی مکمل سایر درمانهاست که از جمله این بیماریها میتوان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱) سردردهای عصبی و میگرن
۲) فشار خون و رفع غلظت خون
۳) رفع چربی و قند و اوره خون
۴) افزایش قدرت ایمنی بدن
۵) رفع خواب رفتگی دست و پاها
۶) رفع آلرژی و حساسیت ها
۷) ناراحتی های عادت ماهانه
۸) افسردگی و کسالت بدن
۹) اختلالات خواب
۱۰) دیسک کمر و کمردرد
۱۱) کهیر و اگزما
۱۲) بیماریهای دهان و تبخال
۱۳) ترک سیگار و ترک اعتیاد
۱۴) تقویت بینایی چشم

حجامت یا اهدای خون

در حجامت با ایجاد مکش در بین ناحیه بین دو کتف و سپس خراش روی پوست حدود ۴۰ سی سی خون گیری انجام می گیرد، اما در اهدای خون حدود ۴۵۰ سی سی خون از وریدهای دست بوسیله سوزن گرفته می شود. از جمله دلایلی که استقبال مردم از حجامت را علیرغم وجود امکان اهدای خون باعث شده است شامل موارد زیر است:

۱) رضایت مندی افراد از حال عمومیشان پس از حجامت

۲) خروج میزان بیشتری چربی و اوره و ترکیبات زاید و بیماری زا از بدن نسبت به اهدای خون

۳) استفاده از حجامت به عنوان روشی در درمان بیش از ۲۰۰ مورد بیماری

۴) اثرات حفاظتی و پیشگیری از بیماریها در مقایسه با اهدای خون



توصیه های قبل از حجامت

۱) هیچگاه با شکم گرسنه حجامت نکنید.
۲) ۱۲ ساعت قبل از حجامت سیگار کشیدن ممنوع است.
۳) یک ساعت قبل از حجامت شربت میوه یا آب انار یا عسل و یا ماءالشعیر و مایعات فراوان بنوشید.
۴) یک شبانه روزقبل از حجامت نزدیکی (مقاربت جنسی) ممنوع است.
۵) انجام حجامت در روزهای شنبه و دوشنبه یا پنجشنبه مطلوب تر است.
۶) حجامت کردن بانوان در ایام عادت ماهانه ممنوع است.
۷) حجامت در ماه مبارک رمضان بعد از افطار بلامانع است.
۸) حجامت برای افراد بلغمی مزاج مضر و ممنوع است.
۹) حجامت برای نوزادان و اطفال و نوجوانان ممنوعیتی ندارد.
۱۰) مصرف رژیم های غذایی مصلح و منضج خاصیت حجامت را دهها برابر مینماید.

توصیه های بعد حجامت

۱) تا ۲۴ ساعت از سیگار کشیدن و انجام ورزش و کار های سنگین پرهیز نمایید.
۲) تا ۲۴ ساعت بعد از حجامت ماهی و نمک و غذای شور میل نکنید.
۳) برای از بین بردن جای زخم حجامت۳ شب متوالی قبل از خواب پنبه آغشته به روغن کوهان شتر یا را روی زخم بزنید و یا روزی ۲ مرتبه با لایه ای از عسل موضع را آغشته نمایید.
۴) ۱۲ ساعت پس از حجامت می توانید با آب خالی استحمام نمایید.
۵) شش ساعت اول پس از حجامت خوردن شربت عسل مطلوب است.
۶) خوردن انار، رب انار، سیاه دانه، زرشک سیاه، سماق و خاکشیر و عرق کاسنی سبب رقیق شدن خون می شود.
۷) در صورت کبود شدن یا متورم و دردناک شدن موضع حجامت، ۵ الی ۶ مرتبه در روز به مدت یک دقیقه بر روی موضع یخ بگذارید.

۸) عدم انجام مقاربت جنسی تا ۲۴ ساعت بعد از حجامت.

جایگاه حجامت در طب سنتی و اسلامی

تمامی بزرگان طبّ سنتی ایران از حجامت به عنوان یکی از ارکان مهم درمانی ذکر کرده اند. محمد زکریای رازی در کتاب الحاوی، شیخ الرئیس ابوعلی سینا در کتاب قانون در طب، سید اسماعیل جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی و عقیلی خراسانی در کتاب خلاصه‌الحکمه فی مجمع الجوامع به شیوه گسترده ای پیرامون حجامت و کاربرد آن در درمان صحبت کرده اند و از حجامت برای درمان بیماری‌های فراگیر و مهمی مانند سکته قلبی، مالیخولیا، سردرد های میگرنی و بخشی از بیماری‌های پوستی بهره می گرفته‌اند.

در طبّ اسلامی و منابع مذهبی نیز توصیه‌های فراوانی به انجام حجامت شده است. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه‌اطهارعلیهم السلام خود حجامتمی کرده اند و روش انجام آن را بیان فرموده‌اند و ویژگی‌های درمانی آن را برشمرده اند. در این زمینه بیش از پانصد روایت مطرح است که در کتاب «حجامت از دیدگاه اسلام» جمع آوری شده است.

با یک چنین نگاه وسیع و عمیق و روش درمانی همه سو نگر است که «علم طب در کنار علم دین» قرار می گیرد که (العلم علمان علم الابدان و علم الادیان) و می داند که خداوند اول طبیب است و آنگاه پیامبران و خاتم شان رسول گرامی اسلام (ص) منتظر نمی ماند که جامعه بیمار شود و دست نیاز به سوی او دراز کنند، قبل از بروز بیماری اقدام به پیشگیری دردهای جامعه می کند. با تعلیم خداوندی انسان را می شناسد و کلیه عوامل حاکم و مؤثر بر او را می داند. لذا برخی از دستوراتش از جمله توصیه های طبی برای همه انسانها و همه زمانهاست. بعضی از دستوراتش برای سنی خاص یا جنس خاص یا فرد خاص یا فصل خاص صادر می شود.

پیامبرخدا (ص) می فرمایند:

اگر خون درونتان به جوش می آید، حجامت کنید، چرا که خون، گاه ممکن است در درون شخص، طغیان کند و وی را بکشد.

همچنین پیامبر خدا (ص) فرموده اند: درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز . اما درد، عبارت است از: خون، تلخه و بلغم. درمان خون، حجامت است، درمان بلغم، حمام است، و داروی تلخه نیز راه رفتن.

امام حسن عسکری (ع)فرموده اند: پس از انجام حجامت، انار بخور، اناری شیرین؛ چرا که خون را فرو می نشاند و خون را در درون، تصفیه می کند.

امام صادق (ع) فرموده اند: بهترین چیزی که با آن به مداوا می پردازید ، حجامت کردن، دوا را بر بینی ریختن، حمام نمودن و حقنه کردن (وارد کردن داروی مایع از طریق رکتوم) است.

پیامبر (ص) فرموده اند: هر وقت خون یکی از شماها به جوش آمد، حجامت کند، که او را نمی کشد. سپس فرمود: کسی از اهل بیت خودم را نمی بینم که در آن اشکالی ببیند.

حضرت علی (ع) فرموده اند: همانا حجامت بدن را سالم و عقل را استوار می نماید.

پیامبر خدا (ص) فرموده اند:

اگر در چیزی شفا باشد، در تیغ حجام و در خوردن عسل است.

امام رضا (ع) فرموده اند: باید حجامت کردن بعد از خوردن غذا صورت گیرد، چونکه وقتی انسان سیر شد، سپس حجامت کرد، خون جمع شده و بیماری خارج می گردد و اگر با شکم گرسنه کسی حجامت کند، خون خارج می شود ولی بیماری (در بدن) باقی می ماند.

امام صادق (ع) فرموده اند: حجامت کردن در سر موجب شفاء و بهبودی هفت بیماری است: جنون، خوره (جذام)، پیسی (برص)، خواب آلودگی، درد دندان، ضعف بینائی و سر درد شدید.

پیامبر (ص) فرموده اند: در حجامت کردن شفاء و بهبودی از بیماری است.

امام صادق (ع) فرموده اند: پیامبر خدا (ص) سه گونه حجامت می کرد: یکی حجامت در سر که آنرا متقدمه می نامید و یکی بین دو کتف که آنرا نافعه می نامید و یکی بین دو کفل (سرین) و بالای ران که آنرا مغیثه می نامید.

امام حسن عسگری (ع) فرموده اند: بعد از حجامت، انار شریرین بخور که (جریان-) خون را آرام و آنرا تصفیه می کند.

رسول خدا (ص) فرموده اند: وقتی خون به هیجان آمد، حجامت کنید، چون خون وقتی به تردد و هیجان آمد، صاحبش را می کشد.

حضرت صادق (علیه السلام) فرمود که حجامت را در آخر روز بجا آورید.

از حضرت امام علی نقی (علیه السلام) منقول است که: انار شیرین بعد از حجامت ، خون را ساکن می کند، خون اندرون را صاف می کند.

از مجموعه‌ی احادیث و روایات برمی‌آید که حجامت باید در زمان سیری انجام شود و انجام آن به هنگام گرسنگی مضرّ است. در این رابطه از امام صادق‌علیه السلام روایت شده که: « حجامت بعد از غذا خوردن باعث دفع عرق شده و قوّت بخش بدن است.»

همچنین ایشان فرموده اند: «از حجامت در حال گرسنگی بپرهیزید.»

نیز فرموده اند: «بعد از خوردن طعام، با حجامت خون جمع می‌شود و بیماری دفع می گردد. اما اگر قبل از خوردن غذا حجامت انجام شود، خون دفع می شود، ولی بیماری در بدن می‌ماند.»

امام رضا علیه السلام در رساله‌ی ذهبیّه، فرمایش مفصّلی در مورد خوراک بعد از حجامت دارند که قسمتی از آن را در اینجا می‌آوریم:

«پس از استحمام باید موضع فصد و حجامت را به وسیله‌ی پارچه‌ی کرکی یا ابریشمی یا دستمال نخی که لطیف و نرم باشد، بپوشانید. بعد یک حبه از تریاق اکبر (نام یک داروی قدیم) به اندازه‌ی ماش میل کنید. پس از حجامت و فصد، آب میوه بنوشید و اگر میوه نیست، شربت بالنگ مصرف کنید و در جایی که این امکانات وجود ندارد، بالنگ را زیر دندان بگیرید و روی آن جرعه‌ای آب نیم گرم بنوشید. اما در فصل سرما باید سکنجبین عسلی استفاده شود که این شربت شما را از بیماری‌های خطرناک، برص، بهق و جذام به اراده‌ی خداوند ایمن خواهد داشت.

امام رضا (ع) می فرمایند: سفارش می‌کنم که پس از حجامت یا فصد، آب انار را با مکیدن آن بنوشید. مکیدن آب انار خون را زنده و تن را با نشاط خواهد ساخت. پس از حجامت و فصد، از خوردن غذاهای نمک‌دار تا مدت ۳ ساعت بپرهیزید، چون اگر این پرهیز مراعات نشود، بعید نیست که انسان به بیماری جرب دچار شود.

امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرماید: «بعد از حجامت انار شیرین میل کنید، چون انار خون را آرام می کند و آن را در مسیر خود صاف می گرداند».

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: جبرئیل چندان مرا به انجام حجامت دعوت کرد که پنداشتم گویی حجامت واجب است.

حجامت یا کاپینگ تر

حجامت یا کوزه انداختن تر به یک روش درمانی سنتی عربی و همچنین طب سنتی ایرانی و طب اسلامی گفته می‌شود که بر گرفته از روش قدیمتر کاپینگ تر است. در طب سنتی کاپینگ به معنی ایجاد خلا بر روی نقاط خاصی از پوست بدن به وسیله‌ای همچون بادکش اطلاق می‌شود که برای رسیدن به اثرات درمانی خاصی انجام می‌شود. در حجامت یا کاپینگ خیس قبل از ایجاد خلاء خراشهایی روی سطح پوست ایجاد می‌شود تا ایجاد خلا منجر به خروج خون از بدن شود. کاپینگ از روشهای باستانی درمان است که علاوه بر چین در یونان نیز توسط بقراط به عنوان یک روش درمانی ذکر شده است. کاپینگ تر علاوه بر دنیای اسلام در اروپا نیز تا قرن ۱۸ مورد استفاده بوده ولی با

فراگیر شدن طب تجربی و مهجور شدن تئوری اخلاط چهارگانه این روش نیز به تدریج مهجور شده است. امروزه در کشورهای عربی و مسلمان حجامت مقبولیت بیشتری دارد. مقبولیت حجامت در میان مسلمانان ناشی از حدیث هایی است که از پیامبر بزرگواراسلام (ص) در توصیه به حجامت نقل شده است. در طب سنتی ایرانی و طب اسلامی حجامت به عنوان رکن درمان به حساب می‌آید، اما با فراگیر شدن طب تجربی در برخی جوامع اسلامی این روش در این کشورها نیز تقریبا مهجور شد.

تاریخچه

استفاده از شاخ حیوانات برای ایجاد اثر مکشی روی پوست جزو اولین روشهای ابداعی بشر در امر درمان است. ساده‌ترین کاربرد آن مکش چرک یا سم و نیش حیوانات بوده است. شواهد این نوع کاپینگ در تمامی نقاط جهان یافت شده است. اما قدیمی‌ترین شواهد مستند مبنی بر استفاده از کاپینگ در پزشکی به مصر باستان (۱۵۰۰ قبل میلاد) باز می‌گردد. پس از آن شواهد این روش درمانی در نوشته‌های چینی در هزار سال قبل میلاد یافت شده است. کاپینگ به عنوان بخشی از طب

سنتی چین و در قلمرو طب سوزنی امروزه نیز کاربرد دارد. در قرن هفتم قبل میلاد در لوحه‌های خط میخی یافت شده از امپراطوری آشور نیز از کاپینگ یاد شده است و پس از آن بقراط در قرن پنجم قبل از میلاد از این روش درمانی نام برده است.

قدمت کاپینگ در ایران به قبل ازاسلام می‌رسد. بهرام گور یکی ازپادشاهان ساسانی چون درمان بیماری خود را منحصر به این روش یافت دستور داد تااین درمان در ایران رایج گردد. براساس استنادات تاریخی این روش درمانی در دانشگاه جندی شاپور تدریس می‌شده است و ردپای فرهنگی آن در ادبیات کشور مشاهده می‌گردد. کاپینگ خیس یا حجامت در احادیث اسلام بسیار یاد شده و پیامبر اسلام حجامت را در کنار غسل و آیات قرآن از راههای شفای امت اسلام نامیده است. بعدها بسیاری از بزرگان طب سنتی ایران از حجامت به عنوان یکی از ارکان مهم درمانی ذکر کرده‌اند. محمد زکریای رازی در کتاب الحاوی، شیخ الرئیس ابوعلی سینا درکتاب قانون در طب، سید اسماعیل جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی عقیلی خراسانی درکتاب خلاصه الحکمه فی مجمع الجوامع به شیوه گسترده‌ای پیرامون حجامت و کاربردآن دردرمان صحبت کرده‌اند واز حجامت برای درمان بیماری‌های فراگیر و مهمی مانند سکته قلبی؛ مالیخولیا؛ سردردهای میگرنی و بخشی از بیماری‌های پوستی بهره می گرفته‌اند.

حجامت و علم پزشکی

در منابع طب اسلامی و طب سنتی حجامت به عنوان یکی از ارکان درمان ذکر گردیده‌است. ابوعلی سینا اعتقاد داشت علاوه بر خون، صفرا و سودا نیز از طریق حجامت قابل دفع است.

گسترش انجام حجامت و خونگیری در طب اسلامی و غربی بر پایه طب اخلاطی که بیماریها را ناشی از اختلال در اخلاط چهارگانه بدن یعنی خون، بلغم، صفرا و سودا می‌دانست است. بر این اساس بیماریهای ناشی از ازدیاد خون با حجامت درمان می‌شدند. استفاده از اخلاط چهارگانه برای توضیح و درمان بیماریها که به عنوان یکی از حیاتی‌ترین پایه‌های طب فرض می‌شد در قرن نوزدهم با انجام آزمایشات علمی و راهیابی روش علمی در طب کم کم به فراموشی سپرده شد. با این حال این نوع نگرش به بیماریها و درمان هنوز در قرن ۲۱ هم پیروانی دارد.

تحقیقات علمی کافی در مورد مفید بودن حجامت وجود ندارد. مطالعات غیر مستقل به خصوص در سالهای اخیر در ایران در مورد اثرات حجامت انجام شده است. در دانشگاه شهید بهشتی ایران درسال‌های ۱۳۷۱-۱۳۷۲ چند طرح پژوهشی پیرامون حجامت اجرا گردید که از آن

جمله «مقایسه خون ورید و خون حجامت ازنظر فاکتورهای بیوشیمیایی»، «مقایسه مواضع حجامت با مسیر مریدیان‌های طب سوزنی»، «بررسی تاثیر حجامت بربیماری‌های عصبی سردردهای میگرنی»، «جمع آوری منابع موجود در خصوص حجامت» به صورت پایان نامه دکتری برای پزشکان عمومی است. «بررسی اثر حجامت بر سروتونین خون» نیز پژوهشی دیگر است که در دانشگاه تهران در شرف انجام است.

تحقیقات علمی

به طور کلی با توجه به وسعت فوائدی که برای حجامت ذکر می‌شود تحقیقات اندکی در مورد حجامت انجام شده است. مدافعین حجامت ادعا می کنند که حجامت درمان طیف گسترده‌ای از بیماریهای مختلف می‌باشد و حتی اثر در پیشگیری از بیماریها دارد. این بیماریها شامل چربی بالای خون، دردهای عضلانی، کمردرد، سردردهای عصبی و میگرنی، بیماری‌های پوستی شامل آکنه، پسوریازیس، حساسیت‌های دارویی، غذایی، فصلی، اعتیاد به مواد مخدر، عوارض بیماری‌های انسدادی عروق کرونر، عوارض بعد از یائسگی (منوپوز)، دردهای قاعدگی در زنان (دیسمنوره) و برخی بیماری‌های عفونی، هورمونی و

غدد است. در مورد مفید بودن حجامت در بهبود این بیماریها هیچ تحقیق مستقلی تاکنون ارائه نشده‌است.

یکی از مشکلاتی که نتایج مطالعات انجام شده در مورد حجامت را کم ارزش می‌سازد عدم استفاده از روش درمانی مشابه در گروه کنترل است تا اثر تلقین (پلاسبو) در مطالعات حذف شوند. لذا نتایج مثبت درمانی به دست آمده در مطالعات انجام شده را می‌توان به این اثر تلقین نسبت داد. به خصوص ایمان داشتن به روش درمانی در موثر بودن آن روش بسیار مهم است.

موسسه تحقیقات حجامت ایران نیز شروع به انجام طرح‌های تحقیقاتی زیادی در این زمینه کرده است که برای نمونه، رئیس انجمن تحقیقات حجامت ایران با اشاره به یک طرح تحقیقاتی در بیمارستان لقمان چنین ادعا نموده است که میزان کلسترول خون حجامت (در شرایطی که توسط متخصص این کار انجام شود) حدود ۲/۵ برابر خون وریدی می‌باشد و نیز میزان سموم موجود در خون در خون حجامت حدود ۲۳ برابر سموم موجود در خون وریدی می‌باشد.

عوارض جانبی حجامت

با وجود دقت فراوان در شرایط انجام حجامت توسط متخصصین در صورت انجام حجامت توسط غیر متخصص در طب سنتی یا طب اسلامی

(مانند طب عامیانه) امکان بروز عوارض مختلفی است.

۱) انتقال بیماریهای عفونی مثل ایدز و هپاتیت در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی

۲) خونریزی و عوارض ناشی از آن (بیماریهای قلبی عروقی در افراد مستعد و ...)

۳) ایجاد یا تشدید کم خونی در صورت ایجاد خراش ها پوستی بیش از حد مجاز

۴) اسکار یا اثر زخم در روی بدن در صورت ایجاد شکاف‌های های خطی توسط تیغ درحجامت سوزنی (ایجاد زخم با نوک تیغ حجامت) جای زخم کوچک بوده و پس از مدتی اثر آن ناپدید می شود)

۵) افزایش ریسک بروز لخته‌های خونی، (سکته مغزی در پی حجامت در گردن) به همین دلیل متخصصان حجامت توصیه می کنند بعد انجام حجامت شخص دراز نکشد و حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی همچون دویدن انجام دهد تا احتمال بروز لخته کاهش یابد. در منابع طب سنتی هم انجام حجامت در گودی پشت گردن به شدت منع شده و خطر دیوانگی برای آن ذکر شده است.

۶) هموفیلی اکتسابی

موسسه تحقیقات حجامت ایران در سال ۱۳۶۵ تشکیل شد پس از طی مراحل مقدماتی پژوهش و تحقیق در سال ۱۳۶۹ موسسه تحقیقات حجامت ایران به ثبت رسید (به عنوان یک موسسه غیردولتی). در سال ۱۳۸۰ طبق رأی شورای نگهبان قانون اساسی و دیوان عدالت اداری حجامت دارای جایگاه قانونی در نظام درمانی و بهداشتی کشور شد. این موسسه با داشتن بیش از ۱۴۶۰ نفر پزشک عضو رسمی‌در سراسر ایران و برخی کشور های جهان ضمن انجام طرح‌های پژوهشی پیرامون حجامت، عهده‌دار گسترش حجامت در کشور می‌باشد. اعضای هیات علمی و مشاوران موسسه تحقیقات حجامت ایران شامل هفتاد نفر از پزشکان و محققان در رشته‌های مختلف پزشکی، روانپزشکی، بهداشت و تغذیه، زیست‌شناسی، علوم پایه، گیاه‌شناسی، داروسازی و علوم اسلامی می‌باشند.

نظر سازمان انتقال خون در مورد حجامت

به علت گسترش مراکز حجامت در ایران احتمال انتقال برخی بیماریهای عفونی همچون هپاتیت بی، سی و ایدز از طریق حجامت وجود دارد. سازمان انتقال خون ایران با توجه به این احتمال در صورت انجام

حجامت تا یک سال فرد را معاف از اهدای خون می‌نماید.

تقدم اهدای خون بر حجامت در شرایط خاص

به عقیده فقها حجامت شرعاً مستحب است، اما اگر بین حجامت و اهدای خون به اشخاص مسلمان و محقون‌الدم (شخصی که کشتنش جایز نیست) که اهدای خون موجب نجات جان آنان خواهد شد، فقط یکی ممکن باشد، اهدای خون تقدم دارد.

حجامت و سرطان

حجامت با کاهش آهن خون، مقاومت بدن را در برابر سرطان افزایش می‌دهد نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد خطر سرطان و مرگ در مردان مسن که تحت حجامت های مکرربرای کاهش سطح آهن خون قرار گرفته اند کمتر است.

دکتر لیوزا چارسکی می گوید: مطالعات اولیه نشان می دهد که سطح پایین آهن نگهداری شده توسط بدن می‌تواند باعث محافظت در مقابل سرطان با کاهش استرس های مضر اکسیداتیو بدن شود.

برای بررسی این موضوع دکتر چارکسی از مرکز پزشکی ورمونت و گروهش، داده های یک گروه از افراد مسن را که خونریزی شریان ساق پا داشتند با یک گروه شاهد مقایسه کردند.

میانگین سطح پروتئین نگهدارنده آهن که فریتین نامیده می شود، ۱۲۲ نانو گرم در میلی لیتر بوده است. تست حجامت هر شش ماه یک‌بار انجام می گرفت تا سطح فریتین بین ۲۵ تا ۶۰ میلی گرم در میلی لیتر حفظ شود.

طی یک دوره بررسی ۴/۵ ساله، ۶۰ مورد جدید بیماری های بدخیمی در گروه شاهد دیده شد، در حالی که این تعداد در گروهی که آهن خونشان کم شده بود ۳۸ مورد بود.

محققان دریافتند که خطر ظهور موارد بدخیمی و سرطان و مرگ بر اثر سرطان در گروهی که حجامت می کردند به طور حیرت انگیزی پایین تر است.

محققان بیان کردند: هیچ علت دقیقی برای این موضوع و تایید آن در دست نیست و به این ترتیب مطالعات بیشتر در این خصوص مورد نیاز است. همچنین آنها عنوان کردند که ارزیابی و تحقیق پژوهشگران سرطان خون و آهن نیز در این‌باره مورد نیاز است.

انواع حجامت

در کشور های غربی حجامت تقریباً به ده روش انجام می شود ولی درطب سنتی ایران حجامت بطور کلی به دو دسته تقسیم می شود:

حجامت خشک

حجامت خشک که در فرهنگ عامه به لیوان گذاری معروف است به شیوه خلا گرمایی و از طریق گذاشتن پنبه در حال سوختن در ته لیوان و گذاشتن لیوان در موضع انجام می شود.

حجامت تر

در این روش پس از اینکه پزشک موضع حجامت را ضد عفونی نمود، با استفاده از یک لیوان یکبار مصرف مخصوص حجامت ویا دستگاه مکش، عمل باد کشی را انجام می دهد. خلا ایجاد شده در لیوان باعث تجمع مواد سبک خون مویر گی در موضع حجامت می شود. سپس پزشک لیوان را از موضع جدا نموده و با یک تیغ یکبار مصرف چند

خراش سطحی به عمق نیم تا یک میلی متربه صورت مایل ایجاد می کند. سپس دوباره لیوان را گذاشته و عمل مکش را انجام می دهد. این عمل سه تا پنج مرتبه انجام می شود و در مجموع حداکثر ۵۰ تا ۷۵ میلی لیتر خون از بدن شخص خارج می شود. البته بدن در مدت زمان بسیار کوتاهی قادر به باز سازی این مقدار خون است.

لازم به ذکر است حجامت یک روش درمانی پیچیده و دارای ظرافت های گوناگون است که تجویز و اجرای آن حتماً باید زیر نظر پزشکان آموزش دیده و دارای پروانه حجامت مورد تایید وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی انجام شود.

احکام کلی حجامت

حکمای طب سنتی ایران همانگونه که برای خوردن غذا،آشامیدن آب، حرکت و سکون بدنی و نفسانی، خواب و بیداری، آمیزش جنسی و دیگر امور روزمرّه همگانی، بایست ها و نبایست هایی را تعریف می کردند، برای هر فصل سال نیز تدابیری اندیشیده بودند تا مردمان با مزاج های گوناگون بدانند که به مقتضای کیفیت سرشتی خود وبه تناسب دور فلک و گردش فصول باید از چه اموری گریز و پرهیز کنند و چه

اعمالی را انجام دهند تا ازاعتدال مزاج بیرون نروند یا زودتر بدان بازگردند. در طب سنتی ایران، یکی ازمهم ترین راه های نگهداری تندرستی (حفظ الصحهٔ) و پیشگیری از بیماری ها (تقدمهٔ الحفظ)، بکار بستن تدابیر متناسب با هر فصل در گذرسال است. حکمای طب سنتی ایران همانگونه که برای خوردن غذا،آشامیدن آب، حرکت و سکون بدنی و نفسانی ، خواب و بیداری، آمیزش جنسی و دیگر امور روزمرّه همگانی، بایست ها و نبایست هایی را تعریف می کردند، برای هر فصل سال نیز تدابیری اندیشیده بودند تا مردمان با مزاج های گوناگون بدانند که به مقتضای کیفیت سرشتی خود و به تناسب دور فلک و گردش فصول باید از چه اموری گریز و پرهیزکنند و چه اعمالی را انجام دهند تا ازاعتدال مزاج بیرون نروند یا زودتر بدان بازگردند. این بایست و نبایست ها و بیم و نوید دادن ها درهمان حال که کل نگرانه و با دیدی باز وگشاده به موضوع تندرستی انسان است، از نکته سنجی ها و ریز بینی های فراوان نیز آکنده است و بخش هایی بس خواندنی ازکتب طب سنتی رادر برمی گیرد. حکمای ایرانی برآن بودند که بهار به سبب اعتدال مزاج و لطافتش، قوای بدن را برای خارج کردن مواد زیان آور انباشته شده در جای جای فضاهای بدن، تقویت و تحریک می کند. اما اگراین مواد پس از رقیق شدن و سیلان یافتن به تمامی از بدن دفع نشوند، می توانند به صورت دمل ها و بثورات و خارش پوست و برخی تظاهرات

دیگر نمایان شوند. بطور خلاصه پزشکان کهن ایران زمین باور داشتند که مواد تباه و زاید بیماری زایی که در فصل زمستان ساکن و فشرده باشند، در فصل بهار به جوشش وغلیان می آیند وپس از آمادگی کیفی، از راه های دفعی بدن به بیرون رانده می شوند.

یکی از تدابیرمربوط به فصل بهار که برای یاری رساندن به این کارکرد دفعی طبیعت بدن توصیه شده، اخراج خون از طریق فصد و حجامت است که بویژه برای گرم مزاجان و کسانی که دچار غلبه دم (خون) هستند، سودمندی فزونتری دارد. با وجود آنکه شایسته ترین فصل خارج کردن خون از طریق حجامت را (بویژه برای مقاصد پیشگیرانه) فصل بهاردانسته اند، اما باید آگاه بود که برای انجام این عمل ضوابط و پیش شرط های خاصی در طب سنتی بیان شده است.

دیدگاه حکمای ایرانی در مورد سودمندی حجامت ـ همچنان که برای دیگر روش های درمانی ـ مطلق نبوده وبستگی به مزاج وسن وجنسیت فرد و نیزفصل و زمان و مکان حجامت داشته است. لازم به ذکر است که آنچه در پی می آید قواعدی است که درمورد حجامت همراه با تیغ زدن و خروج خون (حجامت با شَرَط) بیان شده است.

احکام مربوط به زمان حجامت

بر اساس منابع اصیل طب سنتی ایران، حجامت در اول و آخر ماه و سه شنبه آخر ماه جایز نیست چون در این ایام، اخلاط ساکن و متوجه باطن اند واز طریق حجامت قابلیت خروج ندارند. همچنین حجامت در روزهای چهاردهم و پانزدهم هر ماه که دارای بیشترین فزونی نورماه اند، چندان مناسبت ندارد، زیرادر این ایام اخلاط لطیف سبک به علت حرکت سریعتر، بیشترازاخلاط غلیظ سنگین میل به سطوح دارند و لذا رگ های باریک و شاخه های آنها در چهاردهم و پانزدهم ماه بیشتر آکنده از خون صافی اند تا اخلاط بد و اخلاط غلیظ سنگین به جهت کندی حرکت، پس از آنها میل به ظاهر بدن و ورود به عروق سطحی در پوست خواهند داشت. لذا در ایام زاید النور یعنی از اول تا چهاردهم ماه حتی المقدور فصد و حجامت مطلقاً جایز نیست، مگر آن که ضرورت بسیارو بیم جانی در میان باشد. بعد از سپری شدن نصف حقیقی و رو به کاهش گذاشتن نورماه، به تدریج اخلاط نیز به باطن میل می کنند، بدین سان که نخست اخلاط لطیف سبک میل به بازگشت می کنند و سپس اخلاط غلیظ سنگین بازمی گردند. بنابراین درروزهای چهارده و پانزده ماه، فصد نیزمناسب نیست. زمان مناسب برای فصد و حجامت پس از

روزهای چهاردهم و پانزدهم ماه است و شایسته ترین و سودمندترین زمان آن درروزهای شانزدهم و هفدهم ماه است ، زیرا تنها در این روزهای هر ماه است که خون غلیظ سنگین فاسد می تواند به بیشترین مقدار دفع شود.

وقت حجامت

بر اساس توصیه منابع طب سنتی ایران، بهترین وقت حجامت در ساعات روز است. حجامت در فصل گرما در ساعت دوم روز و در فصل سرما در ساعت سوم و چهارم روز مناسب تر است، زیرا در این ساعات خون لطیف تر و رقیق تر است و اخراج آن زودتر حاصل می شود.

احکام شخص حجامت شونده

سن حجامت:

حکمای ایرانی حجامت را پیش از دو سالگی تجویز ننموده اند وآن را در دوران شیرخوارگی (مگر درصورت ضرورت سخت) ممنوع دانسته اند، زیرا کودک شیرخوارهم نیاز بسیارکمتری به خروج خون دارد و هم کم بنیگی و عدم استقامت اعضای کودک اقتضای حجامت

را ندارد، بنابراین حجامت موجب ضعف کودک و ماندن وی بر آن ضعف می شود. پس از دوران شیرخوارگی نیزحجامت پیشگیرانه در کودکان منع شده و انجام آن اکیدا مشروط به ضرورت درمانی خاص گردیده است. همچنین حجامت پس از سن شصت سالگی منع شده است، دلیل ممنوعیت حجامت پس از شصت سالگی، چیرگی سردی بر مزاج وغلظت خون به سبب این سردی ، و رقت قلب به سبب کاهش حارّغریزی است. ازسوی دیگرچون حجامت خون رقیق را خارج می کند، لذا حجامت درسن پس از شصت سالگی ناگزیر باعث افزایش غلظت خون و نیز چیرگی خشکی برپوست آنان می شود. البته منع حجامت بعد از شصت سالگی مطلق نیست، بلکه بستگی به شدت ضرورت درمانی ونیز ضعف و قوت شخص دارد و در صورت ضرورت شدید و قوت قوه مجاز است.

حکم حجامت در زنان باردار

حکمای طب سنتی ایران لازم و واجب دانسته اند که زنان باردار از روش های گوناگون دفع مواد از بدن مانند فصد و حجامت و اسهال و قی، خودداری و دوری کنند مگرآنکه ضرورت شدیدی در میان آید.

ایشان حتی در صورت ضرورت نیز، مبالغه و زیاده روی در فصد و حجامت و مسهل های قوی رادر زنان باردار جایز ندانسته اند. همچنین تاکید کرده اند که هر چند این امور در همه ایام بارداری زیان آور و ممنوع اند، لیکن پیش از ماه چهارم و پس از ماه هفتم، به شدت ممنوع اند. هر چه سن جنین کمتر باشد، ممنوعیت حجامت در مادرباردار شدیدتر است. بدین سان که شدت ممنوعیت اموریادشده بویژه در بیست روز نخست ماه اول بارداری با تاکید بسیار بر هفته اوّل آن بیشتر است، آن هم بالاخص زمانی که سه روز از علوق (زمانی که نطفه همچون خون غلیظ و بسته است) گذشته باشد.

مکان حجامت

حجامت و قی کردن در حمام مضر است و در بلغمی مزاجان بویژه در فصل زمستان بسیار زیان آور شمرده شده است.

خوراک قبل و بعد حجامت

ائمه‌ی معصومین(ع) در احادیث خود به خوراک مناسب برای قبل و بعد از حجامت اشاره فرموده‌اند که در اینجا برخی از آن‌ها را بیان می کنیم:

۱) در روایتی از عبدالملک نوفلی آمده که بر امام صادق(ع) وارد شدم. در دست ایشان اناری دیدم. فرمود: «اناری بیاور، چرا که من از هیچ چیز به اندازه‌ی شریک گرفتن در خوردن انار ناراحت نمی‌شوم. سپس حجامت نمود و امر فرمود که حجامت کنم و من نیز حجامت کردم. سپس انار دیگری خواست...»

۲) در روایت دیگری حمیری می‌گوید: «به امام صادق(ع) نامه نوشتم و عرض کردم که من خون و صفرا دارم. زمانی که حجامت می‌کنم، صفرا بر من غلبه می‌کند و زمانی که حجامت را به تأخیر می‌اندازم خون به من ضرر می‌رساند. نظر شما در این مورد چیست؟ سپس حضرت به من نامه نوشت که حجامت کن و برای تاثیر حجامت ماهی تازه بخور. دوباره مسئله را سئوال کردم. ایشان نوشت «حجامت کن و ماهی تازه با آب و نمک بخور. این کار را انجام دادم و سلامت یافتم.» البته از متن حدیث چنین برمی‌آید که دستور مصرف ماهی تازه برای چنین شخصی با وضعیت خاص خود بوده است نه برای همه‌ی مردم.

۳) مرد دیگری روایت می‌کند که خدمت امام صادق‌علیه السلام بودم. حضرت، حجّام خواست و فرمود: ابزار حجامت را بشوی و اناری خواست و میل فرمود و پس از این که از حجامت فارغ شد، انار دیگری خواست و میل کرد و فرمود این کار مُرار (صفرا) را فرو می‌نشاند.

۴) امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرماید: «بعد از حجامت انار شیرین میل کنید، چون انار خون را آرام می‌کند و آن را در مسیر خود صاف می گرداند.»

۵) یک روز امام رضا علیه السلام فرمود: «ای معتب، برای من ماهی تازه تهیه کن. می خواهم حجامت کنم. تهیه کردم. پس فرمود: ای معتب برای من سوپی درست کن. سوپ را برای ایشان درست کردم و حضرت از آن تناول فرمود.»

۶) امام رضا (ع): سفارش می کنم که پس ازحجامت یا فصد، آب انار را با مکیدن آن بنوشید. مکیدن آب انار خون را زنده و تن را با نشاط خواهد ساخت. پس از حجامت و فصد از خوردن غذاهای نمک‌دار تا مدت ۳ ساعت بپرهیزید، چون اگر این پرهیز مراعات نشود، بعید نیست که انسان به بیماری جرب دچار شود...»

پرهیز از حجامت به هنگام گرسنگی

از مجموعه‌ی احادیث و روایات برمی‌آید که حجامت باید در زمان سیری انجام شود و انجام آن به هنگام گرسنگی مضرّ است. از امام صادق‌علیه السلام روایت شده که: «حجامت بعد از غذا خوردن باعث دفع

عرق شده و قوّت‌بخش بدن است.»

حضرت صادق‌علیه السلام فرمود: «از حجامت در حال گرسنگی بپرهیزید.» حضرت هم‌چنین فرمود: «بعد از خوردن طعام، با حجامت خون جمع می‌شود و بیماری دفع می گردد. اما اگر قبل از خوردن غذاحجامت انجام شود، خون دفع می شود، ولی بیماری بدن می‌ماند.»

پرهیز از مقاربت

امام رضاعلیه السلام در رساله‌ی ذهبیّه می‌فرماید: «فصد وحجامت پس از عمل جماع خوب نیست. باید میان جماع و حجامت و فصد، حداقل دوازده ساعت فاصله باشد... پس از حجامت نباید بلافاصله به زنان نزدیک شد. به علاوه مقرر است که انسان بعد از حجامت، از حرکت زیاد و خشم و هیجان بپرهیزد.

اهمیت توجه به زمان حجامت

متخصصین و پژوهشگر طب سنتی ایران معتقدند که یکی از عمده‌ترین اشتباهات در حجامت، رعایت نکردن قوانین طبی و اصول

درمانی پیش از حجامت است. حجامت بدون توجه به مزاج شخصی، سن، جنس و توان فرد متقاضی زیانبار است. همچنین فصل، روز و ساعت حجامت نیز در نحوه تاثیر حجامت بسیار موثر است به طوری که بی‌توجهی به آن می‌تواند بیماری فرد را تشدید کند.

مکاتب بزرگ طب سنتی مانند طب‌های سنتی ایران، چین و هند، حجامت را روش معتبری برای درمان یا کاهش برخی بیماری‌ها می‌دانند ولی در هیچ کدام از این سه مکتب بزرگ، انجام حجامت به ترتیبی که اکنون در سطح جامعه رواج دارد، توصیه نشده است.

حجامت یکی از چندین روش درمانی در طب سنتی است و آن هم مانند هر مداخله طبی دیگر باید با تشخیص درست بر اساس استدلال و تجربه و با تکنیک صحیح در زمان مناسب انجام شود تا برای بیمار سودمند باشد.

حجامت روشی برای پاکسازی عضو است همچنین حجامت روش مناسبی برای پاکسازی خلط‌های ناسالمی است که در یک عضو وجود دارد ولی برخلاف برخی روشهای دیگر پاکسازی بدن، نمی تواند اخلاط را از عمق بدن به مقدار کافی خارج کند.

برای پاکسازی بدن از اخلاط فاسد زیان‌آور لازم است قبل از حجامت تدابیر تغذیه‌ای و دارویی خاصی اندیشیده شود تا مواد مضر آمادگی دفع از طریق حجامت را پیدا کنند.

در بسیاری موارد اگر بدون نضج اخلاط و اصلاح بدن و بدون تدابیر تغذیه‌ای یا دارویی قبلی، حجامت انجام شود ممکن است قسمت‌های رقیق اخلاط خارج شوند و بخش‌های غلیظ در بدن باقی بمانند این مسئله می‌تواند برای بیمار خطرساز باشد و در دراز مدت نیز بیماری‌های سوداوی را ایجاد یا تشدید کند.

تدابیر تغذیه‌ای پیش از حجامت بسته به شرایط بیمار متفاوت است. کسانی که با شکایت از غلظت خون به حجامت رو می آورند باید پیش و پس از حجامت از خوردن غذاهایی که خون را غلیظ می‌کنند مانند گوشت گاو و گوساله، کالباس، سوسیس، همبرگر، پیتزا، غذاهای خمیری مانند نان فطیر، نان ساندویچی، سوپ‌ها و آش‌های غلیظ پر رشته، بادمجان، عدس و کلم پرهیز کنند.

در حجامت پشت گردن احتمال بروز عارضه فراموشی وجود دارد.

ابتدای فصول بهار و پاییز بهترین زمان حجامت پیشگیرانه برای حفظ صحت محسوب می‌شوند. در میان ایام ماه قمری نیز روزهای شانزدهم و هفدهم ماه قمری مناسب‌ترین روزها برای حجامت هستند.

بهتر است حجامت در ساعاتی از روز که هوا معتدل است مانند ابتدای روز انجام گیرد و در ساعات بسیار گرم روز و ساعات سرد شب نباید این کار انجام شود.

تارک یا فرق سر، بین کتفین، ناحیه تحتانی کمر و پشت ساق پا مکان‌های عام حجامت هستند. بسته به مکان تجمع مواد فاسد حجامت ممکن است در مکان‌های دیگری مانند شقیقه و زیر چانه نیز انجام شود. گاه نیز حجامت در موضع گودی گردن انجام می‌شود که البته اگر تکرار شود ممکن است به عارضه فراموشی منجر شود. از این رو حجامت گودی گردن در افراد مسن ممنوع است.

در صورت خطا در تکنیک حجامت یا زمان انجام آن احتمال بروز عوارض زیادی در بیماران وجود دارد، در حجامت باید به زمان، سن و شرایط اختصاصی بیمار توجه شود.

حجامت در هوای بسیار گرم یا بسیار سرد عارضه ایجاد می کند و علاوه بر ناکارآمد بودن در دفع مواد زائد می‌تواند موجب ضعف بیمار به خصوص در سنین میانسالی و کودکی می‌شود. حجامت در غیر زمان خود یعنی ۱۶ و ۱۷ ماه قمری در خارج کردن اخلاط غلیظ و فشرده موثر نیست و حتی می‌تواند بیماری‌های سوداوی و غلظت خون را تشدید کند.

انجام حجامت به دفعات زیاد یا خونگیری مفرط در طی حجامت سبب بروز کم خونی، ضعف کبد و کاهش نیروی جنسی خواهد شد، در صورتی که حجامت با وسایل استریل انجام نشود، می‌تواند موجب انتقال بیماری‌های عفونی مانند ایدز و هپاتیت شود.

در افراد زیر ۲ سال و بالای ۶۰ سال و در زنان باردار حجامت جز در شرایط خاص ممنوع است.

حجامت در بیماران دچار ضعف قلب و معده و کبد منع شده است. همچنین بیمارانی که دچار اختلال انعقادی هستند وکسانی که داروهای ضد انعقاد مصرف می کنند ممنوع است. حجامت در کسانی که کم خونی دارند فقط در موارد ضروری مجاز است.

حجامت کردن چند موضع به طور هم زمان در تدابیر درمانی، متعارف نیست و ممکن است سبب ضعف قلب و کبد و معده، کم خونی و تشدید بیماری ها شود.

حجامت کردن در حمام اصلا توصیه نشده است، برخی به دلیل عقاید سنتی تصور می کنند بهتر است در حمام حجامت را انجام دهند اما این کار نه تنها در متون معتبر طب سنتی توصیه نشده، بلکه حتی تا ۲۴ ساعت پس از حجامت نیز استحمام را ممنوع دانسته است.



روش انجام حجامت چگونه است؟

موضعی که برای حجامت تعیین شده است ضد عفونی گشته سپس با لیوان حجامت که به صورت یکبار مصرف ساخته شده به مدت چند دقیقه بادکش می شود. بعد از ایجاد انبساط توسط تیغ یکبار مصرف و استریل جراحی چند خراش سطحی ایجاد می گردد. آنگاه به تناسب وضعیت جسمی، بالینی و عروقی بیمار در سه الی پنج مرحله از وی خون گرفته می شود.

این عمل مجموعاً در مدتی حدود ۲۰ دقیقه انجام می شود که خون گرفته شده حداکثر به ۵۰ تا ۷۰ سی سی بالغ می گردد. در حجامت خشک مرحله خونگیری انجام نمی شود.

آیا همه پزشکان حجامت را به بیماران توصیه می کنند؟

خیر. اطلاعت پیرامون حجامت در جامعه پزشکی محدود است. به طور کلی در دانشکده های پزشکی ایران این موضوع تدریس نمی شود. فقط در برخی دانشگاهای آمریکا، انگلیس، آلمان وچین این موضوع به شکل کلاسیک تدریس می شود.

طبیعی است که وقتی پزشکان ما از خاصیت های درمانی حجامت بی اطلاع هستند همه اقدام به این عمل نمی کنند. از سوی دیگر ایده هایی که مطرح گردیده است بسیار جدید است و بیش از پانزده سال از عمر ان نمی گذرد.

حجامت در درمان چه بیماریهای به کار می رود؟

درمنابع طب اسلامی و طب سنتی، حجامت به عنوان یکی از ارکان مهم درمان ذکر گردیده است و بیماری های گوناگون را درمان می کند و به صورت اختصاصی در مناع طب اسلامی به شکل پیشگیرانه درمان همه بیماری ها شمره شده است. موسسه تحقیقات حجامت ایران وشعب مختلف آن طی پژوهش های مستمر بر روی بیش از پانصد هزار بیمار، تعداد ۷۰ نوع بیماری را درمان نموده اند که تعدادی از آنها به قرار زیر می باشد:

۱) افزایش کلسترول و تری گلیسیرید
۲) دیابت غیر وابسته به انسولین
۳) اوره بالا
۴) فشار خون بالا

۵) فشار خون پایین
۶) غلضت خون بالا
۷) سرماخوردگی مکرر
۸) آنمی (کم خونی)
۹) سرخجه
۱۰) آبله مرغان
۱۱) سرخک
۱۲) زونا
۱۳) پروستاتیت
۱۴) دیسمنوره
۱۵) الیگومنوره
۱۶) آمنوره
۱۷) هیپومنوره
۱۸) هیرسوتیسم (پر مویی)
۱۹) برخی از انواع ناباروری
۲۰) کیست تخمدان
۲۱) فیبروم رحمی
۲۲) ویار حاملگی
۲۳) مسمومیت غذایی و دارویی

۲۴) سردرد میگرنی

۲۵) تصلب شرایین

۲۶) اعتیاد به مواد مخدر

۲۷) هیپر تیروییدی

۲۸) هموروئید

۲۹) افسردگی

۳۰) سنگینی سر

۳۱) اسپاسم عضلانی

۳۲) کاهش رشد

۳۳) کوتاهی قد

۳۴) لاغری

۳۵) واریس

۳۶) کمر درد

۳۷) آرتروزها

۳۸) آکنه

۳۹) بثورات پوستی

۴۰) کهیر

۴۱) آفت دهان

۴۲) ریزش مو

۴۳) گر گرفتن بدن



آیا حجامت فقط برای درمان بیماری هاست؟

بیشترین کاربرد انواع حجامت در بعد پیشگیری از بیماری هاست وبا مکانیسم های مختلفی از جمله: تنظیم سیستم ایمنی، تنظیم ترکیبات بیوشیمی و هورمونی خون وتنظیم سیستم اعصاب خودکار بدن (سمپاتیک و پارا سمپاتیک) موجب پیشگیری از بیماری ها می گردد و بدین ترتیب کاربرد حجامت بیشتر در بعد پیشگیری است و جزو بهداشت پیشگیری طب اسلامی محسوب می شود.

آیا حجامت برای اطفال ونوجوانان نیز قابل توصیه است؟

آثار ونتایج و فواید حجامت در اطفال ونوجوانان فراوان است که به برخی از آنان اشاره می شود.

۱) افزایش قد و وزن وجهش رشد اطفال
۲) افزایش اشتها
۳) افزایش مقاومت اطفال نسبت به بیماری ها وکاهش سرماخوردگی ها و بیماری های عفونی پس از حجامت

۴) اختلالات رفتاری و ناهنجاری های عصبی کودکان.

بیش از ۴۳ نوع بیماری اختصاصی در اطفال با حجامت قابل درمان است و نیز حجامت تاثیر ویژه ای در شادابی پوست و مو افزایش هوش وحافظه اطفال ونوجوانان دارد.

مزایای حجامت نسبت به سایر روشهای درمانی

به طور کلی حجامت یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است و اگر به صورت تخصصی از آن استفاده شود برتری های فراوانی نسبت به روش های درمانی جاری مانند مصرف دارو های شیمیایی وجراحی دارد. مزیت های درمان با حجامت به شرح زیر است:

۱) حجامت یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است.

۲) حجامت برای کلیه سنین کاربرد دارد.

۳) حجامت با حداقل توان فنی و تجهیزات اجرایی می تواند بیماری های سخت ومزمن را درمان کند.

۴) حجامت هیچگونه وابستگی فنی، علمی و ابزاری به خارج از کشور ندارد.

۵) در حجامت فاکتور های مداخله گر وجود ندارد و یک رفتار کامل موجب درمان می شود.

۶) حجامت چون یک دستور دینی است، توان جلب تاثیرات روانی(سایکوتیک) در آن بالاست و از این طریق علاوه بر افزایش سطح درمان پذیری، موجب تقویت فرهنگ و اعتقادات مذهبی و ارتباط انسان به خداوند تبارک و تعالی می شود.

بیماران برای انجام حجامت به کجا مراجعه کنند؟

حجامت یک روش درمان پیچیده و دارای ظرافت های گوناگون می باشد که تجویز و اجرای آن باید زیر نظر پزشکان آموزش دیده عضو موسسه تحقیقات حجامت ایران و آشنا به مبانی طبّ سنتی و طبّ اسلامی باشد. این پزشکان همچنین باید پروانه حجامت مورد تایید وزارت بهداشت،درمان وآموزش پزشکی را دارا باشند ودر دوره های باز آموزی موسسه نیز به صورت دائم شرکت نمایند تا از یافته های علمی جدید حجامت بهره مند گردند.

حجامت تا چه حد جنبه علمی دارد

امروزه تلاش علمی برای توجیه حجامت در جهان شروع شده است و تالیفاتی نیز در این زمینه منتشر گردیده است. به عنوان مثال حجامت

یک روش درمانی آزموده، حاصل پژوهشی است که آقای دکتریوهان آبله درکشورآلمان انجام داده است. برخی از متخصصین آمریکایی نیزتحقیقاتی دراین موضوع منتشر ساخته اند و یکی ازکلینیک های مجهز پژوهشی پیرامون حجامت درآمریکا تاسیس گردیده ودرحال بررسی علمی روی حجامت می باشد در برخی ازکشورهای آسیایی نیز اثردرمانی حجامت می باشد.

دربرخی ازکشورهای آسیایی نیزاثرحجامت بر روی بیماری های خاص مورد مطالعه قرارگرفته است وگزارش آن منتشر گردیده است. دردانشگاه شهید بهشتی ایران هم در سالهای ۷۱-۷۲ چندطرح پژوهشی پیرامون حجامت اجراگردیده است ازآن جمله مقایسه خون ورید وخون حجامت ازنظر فاکتورهای بیوشیمیایی، مقایسه مواضع حجامت بامسیرمریدیان های طب سوزنی، بررسی تاثیر حجامت بربیماریهای عصبی سردردهای میگرنی، به صورت پایان نامه دکتری می باشد. بررسی اثر حجامت برسروتونین خون، نیزپژوهشی دیگراست که در دانشگاه تهران درشرف انجام بوده است وگزارش اولیه آن در پنجمین کنفرانس بین المللی طب اسلامی در هندوستان در سال ۱۹۹۹ ارائه گردیده است. دانشجویان سال آخر پزشکی و رشته های مرتبط، موضوعات متعددی را در این زمینه به صورت پایان نامه تدوین کرده اند. پزشکان و محققان عضوشده و درمان بیماری های گوناگون را با روش حجامت موردتحقیق

قرارداده اند و دراین زمینه اطلاعات ارزشمندی را به دست آورده اند.

انجام چند مرحله حجامت در سال بی خطر است؟

برای طبایع بلغی و صفراوی انجام ۱ الی ۳ مرحله درسال مفید و بی خطر است و بیشتر از آن نباید تجویز نگردد. برای طبایع سوداوی به همراه یک سلسله تمهیدات درمانی دیگر تعداد را می توان افزایش داد. سقف حجامت مورد نیاز طبایع دموی، سن روز فاصله است. یعنی فرد سی ساله سی روز یک بار، چهل ساله چهل روزیک بار و ... والبته کمترازسی روز یک بار نباید تجویز گردد.

حجامت درجامعه علمی ماتاچه حدپذیرفته شده است؟

به طور کلی جامعه علمی یک بازنگری اساسی به رفتارهای درمانی اسلامی وسنتی دارد و این حرکت بسیار پرشتاب پیش می رود ودر زمینه حجامت نیز جامعه علمی جهانی در مراکزعلمی در دانشگاههای آمریکا، اروپا و چین به این امرتوجه کرده است وکارشناسان امر نیز اطلاعات

خود را درمعرض نشر عمومی قرارداده اند و وسایل سمعی بصری نیزبه اطلاع رسانی پرداخته اند.

لیکن درجامعه علمی ایران این موضوع به شکل یک باورعلمی متولد نشده است و بیشتر کارشناسان منتظر هستند تاگزارشات کشورهای خارجی منتشر گردد و زمانی که گزارشی ازآن سوی مرز می آید به این موضوع روی می آورند.

آگاهی جامعه نسبت به حجامت تا چه حد است

افراد بالای چهل سال معمولاً با این روش آشنایی دارند و برخی نیز ازکارآیی آن اطلاعات سطحی و بسیار کم اهمیت است ولی می توان ایده های درمانی مناسبی را ازآن میان استنباط کرد و به عرصه توجیه عملی برد در حال حاضر مجموعه اطلاعاتی دراین زمینه جمع آوری شده ودرشرف انتشار است.

قدمت شیوه سنتی حجامت در ایران

قدمت حجامت درایران به قبل ازاسلام می رسد بهرام گور یکی ازپادشاهان ساسانی چون درمان بیماری خود را منحصر به حجامت یافت

دستورداد تا این روش در ایران رایج گردد براساس استنادات تاریخی این روش درمانی در دانشگاه جندی شاپورتدریس می شده است و ردپای فرهنگی آن در ادبیات کشورمشاهده می گردد سالانه درفصل بهار مردم؛کودکان ومیان سالان خود را حجامت می کردند واصطلاحاً این مراسم را عید خون می نامیده اند و معتقد بودند با دفع فضولات و سموم ازبدن موجبات سلامتی فرد را فراهم می نماید ابزار حجامت سنتی درموزه ها و در مراکز آثارباستانی تا زمان هزارسال قبل به چشم می خورد.



تاثیر حجامت تر بر چربی سرم روی مردان جوان

هـدف از ایـن مطالعـه تعیـین کـاهش احتمـالی لیپـو پـروتئین سـرم بخصوص کلسترول LDL در پیشگیری بیمـاری آتـرو اسـکلروز اسـت. خون گیری یک روش توصـیه شـده اسـت کـه بـرای کـاهش سـطح لیپـو پروتئین سرم مورد مطالعه قرار گرفته شده است. نتایج ارائه شـده مـا را بـه تحقیق بیشتردر باره اثرات حجامت تر بر روی لیپو پروتئن سرم هدایت می کند.

موضوع و روش:

در این امتحان کنترل اتفاقی مـردان ۱۸ تـا ۲۵ سـاله بـدون هیچگونـه بیماری مزمن ویا تاریخچه افزایش چربی خون و بدون مـصرف داروهـای ضد چربی. کنترل ۲۴ نفر درمان شده با حجامت تر ۲۳ نفر بدون درمـان بـا حجامت تراندازه گیری چربی خون از ورید براکیال در زمان حجامـت در هر هفته یکبار تا سه هفته انجام گرفت.

نتایج آزمایشات:

کـاهش قابـل تـوجهی در کلـسترول LDL و کـاهش نـسبت LDL/HDLدر افرادی که با حجامت درمان شده اند دیده شده و

هیچگونه تغییر و آثار قابل ملاحظه ای در تری گلیسیرید و یا کلسترول توتال(تام) و HDL دیده نشده مگر در ۷٪ افرادکه کاهش کلسترول توتال داشته اند و ۳٪ افراد هم افزایش کلسترول HDL، که ممکن است از نظر کلینیکی مهم باشد.

نتیجه:

حجامت ممکن است یک روش موثر برای کاهش کاسترول LDLدر افرادی باشد که به این بیماری دچار هستند و شاید نتیجه اثرات آن عاملی برای پیشگیری از اتروسکلروز باشد.

معرفی:

حجامت تر عملی است برای خارج کردن خون از بدن،که با خراش های پوستی پس از بادکش انجام می گیرد. خون گیری و بادکش در طبابت از زمانهای کهن برای درمان تب و بیماری التهاب موضعی بکار گرفته می شده است، این خون گیری بوسیله تیغ های خراش دهنده یا زالو انجام می شد. خون گیری در اروپا بین سالهای ۳۵-۱۸۲۵ به اوج خود رسید. هر چند در روش های جدید علمی، خون گیری را بعنوان روشی درمانی که در اواسط قرن ۱۹ متداول بوده از سیستم درمان خارج کرده اند. ولی امروزه در بیماریهایی که رو به افزایش است مانند پلی سیتمی و همو کرو ماتوز و پوروفیری پوستی تاردا که بعلت تجمع آهن در بدن می باشد به حال اول برگشته و مورد استفاده قرار می گیرد.

اثر کاهش چربی خون با تکرار خون دادن تحت بررسی قرار گرفته است. بیمارانی که خون می دهند و جم فیبروزیل دریافت می کنند اثر کاهش کلسترول توتال(تام) خون آنها نسبت به بیمارانی که بدون خون دادن فقط با جیم فیبروزیل به تنهایی درمان می شدند دو برابر بیشتر است. به زبانی دیگر تکرار خون دادن به مدت طولانی باعث کاهش بیماریهای قلب و عروق می گردد. زیرا کاهش لیپو پروتئین، از پیشرفت آترو سکلروز جلو گیری می کند. این مطالعه ما را هدایت میکند که حجامت روش موثری برای کنترل چربی سرم خون است.



لوازم حجامت و آلودگی خونی

شروع عمل حجامت بسیار قدیمی و مربوط به دوران باستان بخصوص دوران پاپیروس مصر است در نوشته های بقراط نیز که مربوط به حدود قرن پنجم قبل از میلاد می باشد بدان اشاره شده است. البته در کشورهای اسلامی نیز بعنوان یک سنت مرسوم است. پیشینیان با توجه به اعتقادی که مبنی بر چهارگانه بودن طبایع داشتند (خون، بلغم، سودا و صفرا) فکر می کردند بر هم خوردن تعادل اینها باعث بیماری می شود و درمان بیماری با خون دادن و حجامت است.

آنها حجامت را در درمان بسیاری بیماریها از جمله تب دیوانگی، کم خونی و ضعف مؤثر می دانستند در گذشته حجامت در مغازه هائی مثل سلمانی و حمام های عمومی انجام می شد و از وسایل متنوعی برای امر حجامت استفاده می گردید:

۱) **لانست ها:** اولین رگزن ها از ابزار تیزی چون چوب و سنگ سود جسته اند و در موزه های باستان لانست هایی از جنس آهن با دسته های چوبی دیده می شود.

۲) **فلم ها (Flem)**: اکثراً از جنس برنزی بوده و معمولاً دارای چندین تیغه بوده اند که اکثراً بیشتر در کشور انگلستان استفاده می شده است.

۳) **وسایل تیغ زنی:** تیغه های فراوان داشتند و در قرن ۱۸ و ۱۹ بسیار معمول بوده است.

۴) **حجامت با فنجان:** شامل مجموعه ای از فنجانها (اکثراً شیشه ای) و یک وسیله تیغ زنی می باشند و به دو روش خشک و مرطوب انجام می گیرد. در روش خشک از یک فنجان خشک استفاده می شود در این روش با گرم کردن لیوان با استفاده از یک تکه مواد سوزاننده یا لامپ حرارتی ایجاد خلاء می نمایند که موجب می شود فنجان روی پوست چسبیده ویک حالت مکش ایجاد نماید. در حجامت مرطوب همان مراحل حجامت خشک انجام می شود ولی بعد، از وسایل تیغ زنی بر روی پوست استفاده می شود تا بدین ترتیب خون خارج شود. حجامت با فنجان معمولاً روی سطح پشت بدن و ستون فقرات و شقیقه ها و پشت گوش انجام می شود البته در بقیه مناطق بدن نیز می توان انجام داد ولی این محل ها اختصاصی هستند. در کشور ما و سایر کشورهای اسلامی از این روش استفاده

می شود.

۵) **زالوها:** در زمان های قدیم از آنها در مصر و روم و سوریه برای مکیدن خون استفاده می گردید. زالوها از طریق ۳ دندان تیز به پوست متصل می شدند و ماده ضد انعقاد تزریق می کردند که باعث می شد خون لخته نشود و بعد شروع به خونخواری می کردند.

طی تحقیقاتی که در کشور ما در سال ۱۳۷۹ و ۱۳۸۰ (در منطقه زاهدان منطقه ای که حجامت جزء فرهنگ مردمان آن منطقه می باشد)، بعمل آمد طی این تحقیقات مشخص شد که به علت روش غیربهداشتی و سنتی مرسوم ریسک وجود عوامل بیماری زا بیشتر می باشد. سفلیس، هپاتیت C، ایدز و هپاتیت B در خون این اهداکنندگان بیشتر است. بنابراین پیشنهاد می شود در مناطقی که حجامت جزء فرهنگ بومی است روش ها و ابزار بهداشتی ترویج گردد.



حجامت و جانبازان شیمیایی

یکی از متخصصین در جراحی قلب و عروق می گوید:

« من موقع جنگ ایران و عراق در سال ۱۳۶۳ در مجروحین عزیز شیمیایی شده با گاز خردل و ادم حاد ریوی و تورم شدید نسوج اندام مختلف، عمل حجامت را توام با انداختن زالو به اندام های مبتلا به کار بردم و نتیجه موفقیت آمیز بود.

در جنگ ویتنام نیز عمل حجامت در مجروحین و مبتلایان به ادم حاد ریوی حاصل از **DIOXINS** (عامل نارنجی) نجات بخش بوده است.

تحقیقات جدید حجامت در آلمان

یوهان آبل (**JOHANN ABELE**) پزشک آلمانی در کتاب خود با عنوان«حجامت شیوه ی درمان آزمون شده» که در سال ۱۹۹۷ چاپ شده، در مورد حجامت می گوید:

«من اعتقاد راسخ دارم که نه تنها امروز بلکه برای همیشه، امر حجامت را در درمان بیماری ها نباید نادیده گرفت. حجامت پدیده ای

است که در خود تنظیمی کردن عملکرد بدن انسان دخالت دارد. امری که هرگز با روش های دیگر نمی توان آن را جایگزین کرد.مطالعات ما نشان می دهد که در آلمان می توان ۷۵ درصد بیماری ها را با شیوه های درمان طبیعی از جمله حجامت مداوا کرد.

وی در کتاب خود از بیمارانی نام می برد که تنها با یک بار حجامت بیماری چندین ساله شان بهبود یافته است و می افزاید:

«جان کلام اینکه چگونه می توان شیوه ی درمانی حجامت را به دلیل اینکه متعلق به دوران قرون وسطی است، نادیده گرفت و از کاربرد آن صرف نظر کرد؟ در صورتی که می تواند در کوتاه ترین زمان ممکن، بدون ایجاد عوارض جانبی و هزینه ی گران و وقت گیر باعث بهبود بیماری در یک مرحله شود.»

وی ضمن مقایسه حجامت با سایر روش های درمانی اظهار می دارد:

«پزشکی که با اثرات و کاربرد بادکش و حجامت در درمان بیماری های گوناگون آشناست، در برخورد با هر نوع بیماری بدون تردید، ابتدا در اندیشه ی انجام حجامت است و بعد درمان های دیگر، زیرا در شرایط امروزی و با تعدد مراجعات، عملاً ثابت شده که بادکش و حجامت آسان ترین و سریع ترین روش درمان است.

یوهان آبل در کتاب خود به بررسی و تحقیق در مورد اثرات حجامت در مواضع مختلف بدن پرداخته است که در این قسمت بطور

خلاصه به بیان برخی از نتایج تحقیقات وی می پردازیم:

حجامت در ناحیه سه گوشه ی شانه

از این ناحیه تمامی آسیب و التهابات سر را می توان معالجه نمود. همچنین حجامت در این نقطه موجب درمان التهاب حلق و عفونت لوزه می شود. حجامت در این ناحیه برای درمان **EPICONDILITIS** (التهاب استخوان بازو) و درد و تورم مفاصل موثر است و موجب تسریع گردش خون در غده ی تیروئید می شود.

کسانی را که دچار افسردگی بوده و خلق و خوی مساعدی ندارند، باید در این ناحیه تحت ماساژ و بادکش قرار داد.

فردی که به مدت ۴ هفته دچار **TONSILITIS** (التهاب لوزه) و اکستراسیستول بود و حتی با مصرف آنتی بیوتیک های زیاد بهبود نیافته بود، یک روز بعد از حجامت در ناحیه ی سه گوشه ی شانه، به آرامش و بهبودی قلب خود دست یافت و یک هفته پس از آن، عفونت وی برطرف شد.

ناحیه ی صفرا و کبد

حجامت در این ناحیه عبور صفرا در مسیر خود را تسهیل می کند و در مورد سندرم **POST CHOLECYSTECTOMY** (برداشتن کیسه ی صفرا) سریعاً موجب بهبودی می شود که کمتر روش درمانی از این نظر با حجامت قابل مقایسه است. حجامت دراین ناحیه هم چنین اثرات درمانی بر آب مروارید و سینوزیت مزمن دارد.

ناحیه ی ریه

حجامت در این ناحیه موجب تسهیل گردش خون ریوی و آسان شدن عملکرد قلب شده و در مواردی مثل برونشیت، آسم و نیز عفونت ریه موثر است. کسانی که دچار عفونت های ریه هستند، با حجامت مداوا می شوند . تجربیات **BOCHMANN-HUFELAND** حاکی از موثر بودن حجامت در مبتلایان به پنومونی(ذات الریه) با تب بالا می باشد.

ناحیه کلیه و مثانه

بعد از حجامت ناحیه ی صفرا، مهم ترین نقطه برای پاکیزه کردن بدن از مایعات مضر، این ناحیه است. حجامت در این ناحیه انسداد در لوله های گلومرولار را برطرف می سازد و در نتیجه بیماری های کلیه و بسیاری از بیماری های مرتبط با عملکرد کلیه ها درمان می شوند. برخی دیگر از اثرات درمانی حجامت در این ناحیه عبارتند از: اکلامپسی، آسم و داغ شدن بدن هنگام یائسگی.

ناحیه ی لگن خاصره کوچک و تخمدان ها

برخی از اثرات حجامت در این ناحیه عبارتند از: تنظیم سیستم مثانه و کیسه ی صفرا، تقویت جریان خون در لگن کوچک و تقویت غدد جنسی، بهبود آرتروز کمر و باسن و زانو، درمان ناراحتی های دوران یائسگی، فشار خون بالا، دیسمنوره (قاعدگی دردناک) و آمنوره (قطع شدن خون حیض)، بیماری های پروستات و همورروئید.

ناحیه ی کنترل فشار خون بالا

حجامت در این نقطه برای رفع درد کمر و فشار خون بالا مطلوب است. معمولاً فشار خون بین ۳۰-۱۰ میلی متر جیوه کاهش می یابد و برای ماه ها بدون تغییر می ماند. لذا داروی مصرفی بیمار را می توان کم کرد. هم چنین با انجام حجامت در این ناحیه معمولاً سر گیجه، وزوز گوش و مشاهده ی اجسام فنری در جلوی چشم رفع می شوند.

دکتر یوهان آبل در کتاب خود هم چنین به بیان و توضیح موارد متعددی از بیمارانی که با حجامت درمان شده اند پرداخته که توضیح همه ی آنها در این جا میسر نمی باشد و علاقمندان می توانند به ترجمه ی این کتاب مراجعه کنند.

تفاوت خون حجامت با خون اهدا شده

در بین مجموعه ی روش های طبی که شامل استفاده از گیاهان دارویی، داروهای معدنی و حیوانی و رفتارهای درمانی است، تنها رفتار استراتژیک، فراگیر و عمیق مورد استفاده در تمامی طول عمر از طفولیت

تا کهنسالی، حجامت است که به منظور درمان یا پیشگیری انجام می شود. انسان برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها می تواند با سالی حداقل یک یا دو مرتبه حجامت کردن، بسیار کمتر در معرض بیماری قرار گیرد و برای درمان به تناسب نوع بیماری، مزاج و طبع خود می تواند از یک نوع حجامت خاص به صورت حجامت گرم و خشک (بادکش) یا حجامت تر(خون گیری) استفاده کند. در مؤسسه ی تحقیقات حجامت ایران بیش از ۴۰ طرح برای حجامت گرم و خشک و حدود ۷۰ طرح برای حجامت تر طراحی شده و هم اکنون توسط پزشکان اجرا می شود. بنابراین اولاً همه ی حجامت ها خون گیری نیست. ثانیاً میزان دفع خون نقش اساسی در درمان ندارد، به طوری که حتی با گرفتن تنها ۳ سی سی خون می توانیم به درمان برسیم و بالاترین حجم خون در حجامت ۳۰ تا ۵۰ سی سی است و جریان خون بعد از آن قطع می شود. پس نگرانی در مورد کاهش حجم خون بی مورد است. ضمن این که درمان به وسیله ی حجامت برای بیماری های مختلف فرق دارد. مثلاً حجامت بیمار مبتلا به سردرد میگرنی با بیمار دیابتی یا بیمار دارای دیسکوپاتی (بیماری های مربوط به دیسک) با بیمار سیاتالژی(مربوط به عصب سیاتیک) متفاوت است.خون اهدا شده هم مورد استفاده قرار می گیرد، در حالی که خون حجامت دور ریخته می شود؟

در طرحی پژوهشی که در بیمارستان لقمان حکیم تهران انجام شد، فاکتورهای بیوشیمی موجود در خون وریدی(خون اهدا شده) را با خون حجامت، هم زمان مقایسه گشت که تفاوت های فاحشی مشاهده گردید. طوری که فقط میزان کلسترول خون حجامت، ۲/۵ برابر بیشتر از خون ورید بود، بنابراین برای کاهش میزان کلسترول خون، انجام حجامت بسیار مفید است. هم زمان سم موجود در خون حجامت را با سم خون وریدی مقایسه شد که در نتیجه مشخص شد سم موجود در خون حجامت ۲۳ برابر سم خون وریدی بود که با توجه به فراوانی مسمومیت های غذایی، شیمیایی، آلرژیک و تنفسی که بر اثر پراکندگی سرب و آلاینده های دیگر در محیط های صنعتی و عمومی و شهرهای بزرگ وجود دارد، حجامت برای مقابله با این تهدیدات جانی کافی است.

جالب است بدانید که پیامبراکرم(ص)، حضرت علی(ع) و امام صادق(ع) این موضوع را متذکر شده اند که «سم از هر کجا وارد بدن شود، از محل حجامت خارج می شود» یا «از موضع حجامت، چیزی جز سم دفع نمی شود».

میزان کلسترول خون حجامت، ۲/۵ برابر بیشتر از خون وریدی است، بنابراین برای کاهش میزان کلسترول خون، انجام حجامت بسیار مفید است. همچنین سم موجود در خون حجامت ۲۳ برابر سم خون

وریدی است. بر اساس طب سنتی انسان های دارای مزاج دموی، صفراوی و معتدل بیشتر به حجامت تر (خون گیری)، انسان های بلغمی به حجامت گرم و خشک (بادکش) و انسان های سوداوی مزاج با تمهیدات دارویی به حجامت تر نیاز دارند. نمونه های دیگری از بیماری ها وجود دارد که با حجامت درمان شده اند؛ مثلاً برای درمان یک کودک ۲ ساله که دارای بیماری هیدروسفالیک (سر بچه بزرگ می شود و در طب کلاسیک با گذاشتن «شنت» آب مغز را به طور مستمر دفع می کنند) بود، سه مرحله حجامت در طول سه ماه، با حجم خون گیری ۳ سی سی در هر مرحله انجام شد و کودک درمان گردید. در مورد دیگری حجامت باعث تقویت هورمون رشد برای افزایش قد در ۵۰ نفر شد. بسیاری از پزشکان تعجب می کنند و می گویند: مگر می شود چنین بیمارانی را درمان کرد؟ جواب این است که بله، این کار شدنی است. بنابراین حجامت روشی به ظاهر ساده و در واقع فوق العاده پیچیده است که مزاج فرد، موضع حجامت، تعداد خراش، میزان خراش، میزان بادکش، زمان حجامت و تمهیدات آن نقش مهمی در درمان و پیشگیری از بیماری دارند. بر اساس طب سنتی انسان های دارای مزاج دموی، صفراوی و معتدل بیشتر به حجامت تر (خون گیری)، انسان های بلغمی به حجامت گرم و خشک (بادکش) و انسان های سوداوی مزاج با تمهیدات دارویی به حجامت تر نیاز دارند.

مکانیسم حجامت در بدن

حجامت در واقع اعمال یک استرس فوری است به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن تا آن را برعلیه کلیه عوامل درونی و بیرونی هشیار و فعال نماید.

حجامت با توجه به روش مورد انجام و محلی که انجام می گیرد، می تواند چون نیشتر زدن، عوامل عفونی درد آور و مخرب را از بدن خارج نماید.

حجامت درزیر گردن وجایگاه معین میان دو کتف قادر است عوامل اصلی لخته شدن خون و فاکتورهای انعقادی عامل در سکته های مغزی وقلبی را از سیستم خارج نماید. زیرا خون پراکسیژن خارج شده از ریه ها در اثر حالت تلمبه ای قلب و ریه ها که ایجاد فشار منفی در قفسه سینه می کند و عمل مکش و دمش (دمیدن) را سامان می بخشد، خون حاوی قطرات ریز چربی و لخته های مستعد کوچکی راکه میل به هم پیوستگی در آنها زیاد است را به عضلات پشت (نزدیکترین مسیر عروقی) پمپ می نماید و حجامت در محل مذکور آنها را به دام انداخته از بدن خارج می نماید.

زیرا عوامل تشکیل لخته های مخاطره آمیز از این گلوگاه بسوی سایر نقاط بدن روانه می شود و حجامت آنجا را پاک می کنسد.

کاربرد حجامت در بیماری ها

در منابع طب اسلامی و طبّ سنتی، حجامت به عنوان یکی از ارکان مهم درمان ذکر گردیده است و بیماری‌های گوناگون را درمان می کند و به صورت اختصاصی در منابع طبّ اسلامی به شکل پیشگیرانه درمان بسیاری از بیماری‌ها شمرده شده است. موسسه تحقیقات حجامت ایران و شعب مختلف آن طی پژوهش‌های مستمر بر روی بیش از پانصد هزار بیمار، تعداد ۷۰ نوع بیماری را درمان نموده‌اند که تعدادی از آنها به قرار زیر می‌باشد:

افزایش کلسترول ـ تری گلیسرید ـ دیابت غیر وابسته به انسولین ـ اوره بالا ـ فشار خون بالا ـ فشار خون پایین ـ غلظت خون بالا ـ سرماخوردگی مکرّر ـ آنمی (کم خونی) ـ سرخجه ـ آبله مرغان ـ سرخک ـ زونا ـ ایکتر فیزیولوژیک نوزادان ـ پروستاتیت ـ دیسمنوره ـ الیگومنوره ـ آمنوره ـ هیپومنوره ـ هیرسوتیسم (پُرمویی) ـ برخی از انواع ناباروری زنان ـ کیست تخمدان ـ فیبروم رحمی ـ ویار حاملگی ـ مسمومیت غذایی و دارویی ـ سردرد میگرنی ـ تصلب شرایین ـ اعتیاد به مواد مخدر ـ

هیپرتیروئیدی ـ هیپوتیروئیدی ـ همورروئید ـ افسردگی ـ سنگینی سر ـ اسپاسم عضلانی ـ کاهش رشد ـ کوتاهی قد ـ لاغری ـ واریس ـ کمر درد ـ آرتروزها ـ آکنه و بثورات پوستی ـ کهیر ـ آفت دهان ـ ریزش مو ـ گرگرفتگی بدن و...

مطالعه تحقیقی دیگر نشان می دهد که حجامت موجب افزایش نوروترانسمیتر سروتونین در مغز می شود و می دانیم که کاهش سروتونین یکی از اتیولوژی های اساسی ایجاد دپرسیون و اختلالات رفتاری مانند تهاجم و پرخاشگری است و این یافته بالینی را در بیماران پس از حجامت به فراوانی می توان دید که بصورت کاهش حالات افسردگی و افزایش آرامش رفتاری و تعادل کارکردهای عصبی مغزی بیان می شود.

حجامت با خارج کردن ذرات چربی که در فرآیند اکسیژنه شدن خون همچنان درمویرگهای عضلات پشت تنه گیر کرده و پشت سر هم صف کشیده اند و انتقال کند و تدریجی آنها به عروق گشادتر ومسیرهای بازتر، می تواند به رسوب وایجاد شده (انسداد عروق مثلا CAD یا آمبولی) مخاطره آمیز پایان دهد و با ایجاد تله های گشاد عروقی در موضع (بدلیل بادکشهای ناحیه واطراف آن) و ایجاد فشار منفی وحالت مکنده در این تله ها مدت ها این ذرات چربی را از جریان عادی خویش باز دارد. حجامت خارج کننده صفراست و آرامش را به انسان ارزانی می دارد. حجامت یک شوک عصبی موثر در بیماران

روحی و روانی و افسردگی است و آغاز چالش های روانی را به بیمار القاء می کند. حجامت کاهش دهنده فشار خون است و به مقدار زیادی از استعداد سکته های آنی دربیماران می کاهد (مثل خونریزی از بینی در بیماران فشارخونی). حجامت فاکتورهای آلرژی (عوامل حساسیت زای) درونی و بیرونی کسانی را که کهیر دارند یا کم کاری کبد داشته و به حساسیت های متعددی گرفتارند را از مسیر مخرب وآزار دهنده بیمار به مسیری فرعی منحرف می نماید و ایمنی شخص را تجهیز می کند و فرصت سامان دهی به سیستم دفاعی می بخشد. حجامت درترک اعتیاد موثر بوده هشدارهای خود باوری واعتماد به نفس را که اولین و مهمترین فاکتور در ترک اعتیاد تلقی می شود صادر می نماید و سموم خون را تخلیه می کند. حجامت بلغم وسودای پخته شده را که قبلاً سست وقابل انتقال شده است، همچون صفرا می مکد و از غلظت و حدت آنها می کاهد. حجامت باز کننده انسدادهایی است که به آمنوره زنان انجامیده و با باز کردن مسیرهای عروقی، انتقال موضعی مواد مالیدنی مثل کرم ها و لوسیون ها و پمادها را ازیک سو روی پوست و انتقال خونی مواد دارویی خوراکی را از درون از سوی دیگر تسهیل می کند. حجامت به سرعت تیرگی دید را در بیماران دیابتی و فشارخونی کاهش می دهد و با آثار شفابخش متعددش در بیماران با تیرگی شعور مقدمات هشیاری را فراهم مینماید. حجامت خارج کننده لخته های

گرفتار در پیچ و خم عروق واریکوز ساقین وسایر اندام ها است.

حجامت یک عمل لازم برای بدن انسان می باشد. پس وقتی که برای این کار تصمیم گرفته می شود، لازم است از ۱۲ تا ۱۵ هر ماه برای عمل حجامت انتخاب شود. چون این ایام از لحاظ اینکه قمر به دوران تکامل بدری خود می رسد، برای خون گرفتن صالح تر و مناسب می باشد. ولی اگر ماه به ایام آخرش برسد، حجامت مناسب نخواهد بود، مگر اینکه مقتضیات مزاجی آدمی ناگهان عمل حجامت را ایجاب کند که در این صورت مانعی نخواهد داشت. اما آنچه که مسلم می باشد، این است که دوران تکامل ماه برای حجامت وقت مناسبی است، چون در آن روزهای ابتدا و انتها (که قمر در حال تکامل می باشد) جریان خون آرامش ندارد. زیرا هر چقدر قرص ماه بسوی کمال می رود، خون در بدن انسان پر جوش و خروش می شود.

همچنین بهتر است در انجام حجامت سنین زندگانی آدم ها رعایت شود. مثلاً یک جوان بیست ساله می تواند در هر بیست روز یکبار حجامت کند. سی ساله ها هر سی روز می توانند حجامت را تکرار کنند و چهل ساله ها در هر چهل روز یک مرتبه و بقیه سنین به همین منوال رعایت گردد.

حجامت نقره

نقره، حفره کوچکی است که در منتها الیه ستون فقرات در پشت گردن قرار دارد، فاصله این حفره با ستون فقرات چهار انگشت است. برای سنگینی سر نافع است و هم چنین حجامت **اخدعین**، آن دو رگ را گویند که در پشت گردن به چپ و راست کشیده شده اند ناراحتی های چشم و صورت را بر طرف می کند و به جریان خون در عضلات و عروق سر حالت عادی می بخشد.

مزایای حجامت نسبت به سایر روش های درمانی

در مجموع حجامت یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است و اگر به صورت تخصصی از آن استفاده شود، برتری های فراوانی نسبت به روشهای درمانی جاری مانند مصرف داروهای شیمیایی و جراحی دارد. مزیت های درمان با حجامت می توان بطورخلاصه بدین شرح بیان کرد:

۱) حجامت یک روش درمانی بدون عوارض جانبی است.

۲) حجامت برای کلیه سنین کاربرد دارد.

۳) حجامت با حداقل توان فنی و تجهیزات اجرایی می‌تواند بیماری‌های سخت و مزمن را درمان کند.

۴) حجامت هیچ گونه وابستگی فنی، علمی و ابزاری به خارج از کشور ندارد.

۵) در حجامت فاکتورهای مداخله‌گر وجود ندارد و یک رفتار کامل ، موجب درمان می‌شود.

۶) حجامت چون یک دستور دینی است، توان جلب تاثیرات روانی (سایکوتیک) در آن بالاست و از این طریق علاوه بر افزایش سطح درمان‌پذیری، موجب تقویت فرهنگ و اعتقادات مذهبی و ارتباط انسان به خداوند تبارک و تعالی می‌شود.



حجامت و تقویت سیستم ایمنی بدن

یکـی از اثـرات منحـصر بـه فـرد و قـوی حجامـت، پیـشگیری از سرماخوردگی های مکرر و انواع آلرژی است.

قسمتی از بدن که حجامت در آنجا انجام مـی شـود، ارتبـاط بـسیار نزدیکی با محل تجمّع سیستم لنفویید و غدد لنفاوی دارد. در صورت نفوذ میکروب‌ها و هرگونه آنتی‌ژن، سلول‌های ایمنی موجود در غدد لنفاوی به صورت بسیار قوی و شدید با عامل مهاجم به نبرد پرداختـه، آن را مغلـوب می‌کنند. بنابراین وجود غنـی‌تـرین و قـوی‌تـرین سیـستم لنفـاوی در کنـار مواضع حجامت باعـث مـی‌شـود کـه احتمـال ابـتلاء بـه عفونـت و غلبـه‌ی میکروب بر بدن از طریق موضع حجامت در حدّ صـفر باشـد و بـر عکـس تحریک سیستم ایمنی به وسیله‌ی حجامت باعث تقویت این سیستم حیاتی شود.

در طب رایج نه تنها هـیچ روشـی بـرای تقویـت سیـستم ایمنـی بـدن وجود ندارد، بلکه بسیاری از درمان‌های موجود از جمله تجـویز داروهـای کورتـونی باعـث تـضعیف عملکـرد آن مـی‌شـود. بنـابراین اثبـات نقـش حجامت در تقویت سیستم ایمنی از اهمیت زیادی برخوردار بـوده و تـأثیر آن را در درمان بسیاری از بیماری‌ها توجیه می‌کند.

وجود قوی‌ترین سیستم لنفاوی (ایمنی) در کنار مواضع حجامت باعث می‌شود که احتمال ابتلاء به عفونت و غلبه‌ی میکروب بر بدن از طریق محل حجامت در حدّ صفر باشد و بر عکس تحریک سیستم ایمنی به وسیله‌ی حجامت باعث تقویت این سیستم حیاتی می شود.

شواهدی که به اثبات این موضوع کمک می کند، عبارتند از:

۱) ائمه‌ی معصوم علیهم السلام در روایات متعدد حجامت را به عنوان وسیله‌ای برای پیشگیری از بیماری‌های مختلف مطرح فرموده‌اند. بدیهی است، بدن موقعی در پیشگیری از بیماری‌ها موفق است که از سیستم دفاعی قوی برخوردار باشد.

۲) زکریای رازی در فصل پنجم کتاب جُدری و حصبه، برای حجامت تأثیری پیشگیرانه شبیه واکسیناسیون قائل شده و می گوید:

در احتراز از آبله قبل از ظهور و جلوگیری از ازدیاد آن بعد از بروز، مقتضی است کودکان و نوباوگان و جوانانی را که آبله در نیاورده‌اند یا آنکه آبله مرغان گرفته‌اند و هم‌چنین کسانی که مزاج آن‌ها مستعد قبول آبله است، فصد و کودکان کمتر از چهارده سال را حجامت کنند».

این نظر رازی که برای پیشگیری از ابتلای کودکان زیر چهارده سال به آبله، حجامت را توصیه کرده است، با فرضیه‌ای که مکانیسم اثر

حجامت را تقویت سیستم ایمنی بدن می‌داند، کاملاً مطابقت دارد و چه خوب است که امروزه با ریشه‌کن شدن بیماری آبله، به تحقیق و بررسی اثر حجامت در پیشگیری از ابتلا به سایر بیماری‌های عفونی بپردازیم.

حجامت و افراد پیوند عضو شده

یکی از معدود موارد ممنوعیت انجام حجامت، افرادی هستند که عضو پیوندی دارند. شرط موفق بودن عمل پیوند اعضاء، ضعیف نگاه داشتن سیستم ایمنی بیمار است. به همین منظور داروهای متعددی به نام ایمونوساپرسیو را تجویز می‌کنند تا سیستم ایمنی فرد همواره ضعیف بماند. اگر سیستم ایمنی بیمار به هر دلیل تقویت یا فعال شود، خطر پس زدن عضو پیوند شده وجود دارد. انجام حجامت، از آنجایی که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود، در بیماران پیوند شده خطرناک و ممنوع است.

به هر حال چنان چه فرضیه‌ی تقویت ایمنی صحیح باشد که شواهد زیادی هم برای آن وجود دارد، می‌توان امیدوار بود که حجامت وسیله‌ی

مناسبی برای درمان بسیاری از بیماری‌های عفونی، سرطان‌ها و نیز بیماری‌های اتوایمیون که طب رایج در مقابل آنها درمانده است، باشد.

پیشگیری از بیماری ها توسط حجامت

اصولاً حجامت برای پیشگیری می‌باشد. به‌عنوان مثال خود پیامبر (ص) که چندین بار(۵۲۷ بار) حجامت کرده بودند عنوان می کردند که حجامت برای پیش گیری از بیماری‌های روانی، بیماری‌های آرتریتی(التهابی)، بیماری‌های تب‌دار و عفونتی بوده و طبق تحقیقات انجام شده حدود ۳۰ فاکتور را در بدن افزایش و کاهش می‌دهد.

حجامت انواع مختلف دارد و حدود چهارده نوع حجامت روی اعضای بدن انجام می‌شود و ۲۷ نوع بادکش روی جاهای مختلف بدن قرار می گیرد که به فراخور بیماری‌های مختلف، پزشک متخصص حجامت از این روش‌ها استفاده می کند.

بعد از حجامت نباید تا ۲۴ ساعت فعالیت سنگین بکنند و بهتر است لبنیات نخورند. ۱۲ساعت استحمام نکنند و در مورد مسائل شرعی هم می‌توانند از مراجع تقلید سئوال کنند. هیچ دارویی بعد از حجامت نیاز نمی‌باشد و بهتر است شربت عسل بخورند.

حجامت و مصرف دارو

معمولاً بعد از انجام حجامت هیچ دارو و اقدام دیگری نیاز نمی‌باشد، غیراز این که گفته می‌شود بعد از حجامت نباید تا ۲۴ ساعت فعالیت سنگین بکنند.

ضمناً حکما گفته‌اند که قبل از حجامت بهتر است تخم‌مرغ مصرف نشود، وعده غذایی کامل میل شود و سپس برای حجامت مراجعه کنند. مقدار خونی که در حجامت گرفته می‌شود حدود ۵۰ الی ۷۰ سی سی می‌باشد.

حجامت و پیشگیری از سرماخوردگی

افرادی که به طور منظم حجامت می‌شوند، یا دچار سرماخوردگی نمی‌شوند و یا در صورت ابتلاء، بیماری‌شان بسیار خفیف و زودگذر خواهد بود. این حقیقتی است که بسیاری از بیماران، شخصاً متوجه آن شده و اعلام کرده‌اند که اگر مثلاً سال گذشته چندین نوبت

سرماخوردگی شدید داشته‌اند، زمستان امسال که حجامت کرده‌اند اصلاً سرما نخورده و یا بیماری‌شان ظرف یک یا دو روز کاملاً خوب شده و علائمی چون تب و درد بدن نیز نداشته‌اند. پرونده‌ی بیماران درمان شده گواه روشنی است بر این ادّعا که حجامت با افزایش توان ایمنی فرد باعث غلبه‌ی زودرس وی بر انواع ویروس‌های سرماخوردگی می‌شود.

اگر تنها همین یک خاصیت حجامت را در نظر بگیریم، فراگیر شدن این سنت اسلامی تا چه حد می‌تواند مصرف انواع آنتی‌بیوتیک، آمپول‌های پنی‌سیلین، داروهای مسکّن و تب‌بر و انواع شربت‌های سینه را که به وفور خصوصاً در فصل زمستان استفاده می‌شوند، کاهش دهد و تا چه حد می‌تواند بهره‌ی کاری دانش‌آموزان و شاغلین را که به دنبال آنفلوآنزا بعضاً به مدت یک هفته بستری می‌شوند، افزایش دهد.

حجامت با افزایش توان ایمنی در فرد، باعث غلبه‌ی سریع او بر انواع ویروس‌های سرماخوردگی می‌شود.

از زکریای رازی رساله‌ای باقی مانده که در آن سئوال شهید بلخی را در مورد فردی که مبتلا به زکام بوده، پاسخ داده است. رازی در این رساله بعد از بیان فهرست طولانی از پرهیزهایی که باید مراعات شود و نیز بیان داروهای گیاهی مؤثر بر این بیماری، می گوید در مواردی که بیماری شدید باشد باید از حجامت نیز استفاده شود:

«اما کسانی که رنج آنان از این بیماری افزون باشد، یعنی بدین گونه که سوراخ‌های بینی بسته شده و خارش داشته باشد و عطسه فراوان شده و آب از بینی فرو ریزد، باید از چیزهایی شبیه به آنچه یاد شد و نیز از راه رفتن و عرق کردن در حمام و حجامت از فرو رفتگی پشت استفاده کنند...»

لازم به ذکر است که برای درمان انواع آلرژی از نوعی حجامت خاص استفاده می‌شود.

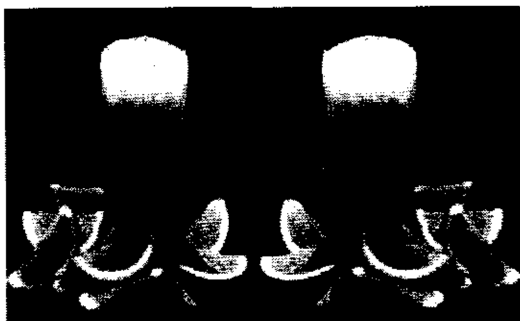
عود بیماری بعد از درمان با حجامت

در درمان با حجامت عود به اندازه درمان‌های دیگر وجود ندارد و اگر بیمار سالی یک یا حداکثر دو بار حجامت را تکرار کند، به هیچ وجه عود مجدد تکرار نخواهد شد.

حجامت حتی بیماری‌های دیگر را پوشش می‌دهد. به عنوان مثال با انجام حجامت برای درمان میگرن، غلظت‌خون نیز متعادل می‌شود.

در درمان میگرن توسط روش‌های رایج از داروهایی مثل بتابلاکرها استفاده می‌شود که خود این ها، هیپر گلیسمی (افزایش قندخون) و هیپرلیپیدمی (افزایش چربی‌خون) ایجاد می کند و طول درمان با این‌ها

معمولاً بالاتر از ۶ ماه می‌باشد. ولی در درمان میگرن توسط حجامت، معمولاً با همان درمان اول، ۹۰ درصد درد از بین می‌رود و فقط برای کامل شدن درمان که درد احیاناً عود نکند، درمان را ادامه می‌دهیم.



بادکش درمانی

پروفسور «شارل لیشتن تلر»، استاد تاریخ پزشکی در دانشگاه لوزان و هامبورگ در کتاب تاریخ پزشکی می نویسد: «برای این که بدانیم به کجا می رویم، باید بدانیم که از کجا می آییم و برای این که بدانیم در کجا هستیم، باید گذشته ی خود را بجوییم و ببینیم که از کجا می آییم.»

نابسامانی های پزشکی اخیر، تا حد زیادی به این علت است که انسان، رابطه ی خود را با گذشته قطع کرده است و اگر کسی از

گذشته ی پزشکی آگاه باشد، برای پیش رفت دانش پزشکی راه های تازه ای پیدا خواهد کرد.

سازمان بهداشت جهانی از حدود ۳۰ سال پیش، به منظور جامه ی عمل پوشاندن به شعار خود، یعنی «بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰»، توسعه ی طب سنتی را مورد توجه قرار داده است. این تصمیم، بر دو پایه استوار است: اول، عدم دسترسی بسیاری از افراد به خدمات اولیه ی بهداشتی درمانی، که در بعضی کشورها تا ۸۰ درصد جمعیت را شامل می شود و دوم، عدم رضایت از درمان های طب جدید، به خصوص در رابطه با بیماری های مزمن و عوارض جانبی داروهای شیمیایی.

به این دلیل، در سال ۱۹۷۸، سازمان بهداشت جهانی، بیانیه ای در زمینه ی توسعه ی طب سنتی منتشر نمود. در این بیانیه طب سنتی به طور خلاصه، این گونه تعریف شده است: «مجموعه ی تمامی علوم نظری و عملی که در تشخیص طبی، پیش گیری و درمان بیماری های جسمی، ذهنی یا ناهنجارهای اجتماعی به کار می رود و به صورت گفتاری یا نوشتاری، از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته باشد.» یکی از روش های درمانی که دارای سابقه ی چند هزار ساله می باشد، «بادکش درمانی» است که پزشکان از زمان های دور، در درمان بیماری ها و دردها از آن بهره می گرفتند.

در طب سنتی چین، تلفیقی بین «بادکش درمانی» و «طب سوزنی» صورت گرفته است و طبیبان چینی، در بسیاری موارد، جهت افزایش تأثیر طب سوزنی،آن را همراه بادکش به کار می برند. در طب سنتی ایران زمین نیز درمان با بادکش (حجامت گرم و خشک)، سابقه ای طولانی دارد و توسط پزشکان بزرگی چون «ابو علی سینا»، «رازی»، «جرجانی» و بقیه، بارها جهت درمان بیماری ها و درد های مختلف، تجویز شده است.

در طب کلاسیک و جدید نیز مطالعات فراوانی روی تأثیرات بادکش در درمان بیماری ها و مکانیسم این تأثیرات انجام شده است.

در این میان، می توان به مطالعات فراوان دکتر «یوهان ابلر» (پزشک آلمانی) و پروفسور **Von neisser** اشاره کرد.

کتاب های فراوانی نیز در این زمینه در سراسر جهان به چاپ رسیده است که به عنوان نمونه، می توان به **Cuppiny thrapy** نوشته ی پروفسور **Il Kay chirali** از انگلستان و کتاب های متعدد در مورد بادکش درمانی یا خلاء درمانی اشاره کرد.

در شبکه های علمی اینترنت نیز مقالات متعدد (بیش از ۲۶۰ هزار مورد) در این زمینه موجود است که با کلمات کلیدی Air thrapy, cupping, Dry cupping می توان آن ها را ملاحظه نمود. ساخت دستگاه های **Cupping therapy** که در ایران به دستگاه «دردکش»

K.D معروف است، استفاده از این شیوه ی درمانی را برای عموم مردم آسان نموده است.

انواع بادکش

به طور کلی، بادکش به دو دسته ی گرم و سرد تقسیم می شود. طبق نظر همه ی حکیمان و پزشکان، تأثیر بادکش گرم در درمان دردها و بیماری ها بیش تر از بادکش سرد است. در طب سنتی، از بادکش با عنوان «حجامت گرم و خشک» یاد می شود.

از این جا که دستگاه درد کش با مکانیسم سرد و خشک عمل می کند، برای تکمیل درمان، بهتر است محل مورد نظر را با حوله ی گرم، گرم کرده، سپس با استفاده از این دستگاه اقدام به بادکش گذاری کرد.

در تمام دنیا، از جمله جامعه ی ما، در حال حاضر، تعداد بسیار زیادی از مردم به بیماری های مختلف مبتلا هستند که دردهای ناشی از این بیماری ها، پزشک را مجبور می کند که به بیمار، داروهای مسکن تجویز کند. عوارض ناشی از خود این داروها، بیماری های جدید را به وجود می آورد که گاهی بعد از تشخیص، غیر قابل جبران می باشد.

استفاده از دستگاه دردکش به عنوان روش درمان فیزیکی، در این میان، بسیار حایز اهمیت است.

کاربرد درمانی و مکانیسم بادکش

بادکش گذاری با مکانیسم های متعددی باعث رفع دردها و درمان بیماری های مختلف می شود که در زیر به تعدادی از این مکانیسم ها اشاره می شود:

۱) یکی از علل درد و خستگی در قسمت های مختلف بدن تجمع بعضی مواد نظیر اسید لاکتیک و سایر مواد زاید سلولی در مویرگ های سطحی بدن است که معمولاً با اختلال در خون رسانی موضعی همراه است. بادکش با ایجاد خلاء باعث انبساط عروق سطحی، تجمع خون در موضع و افزایش خون رسانی موضعی می شود. در نتیجه اکسیژن و غذای بیش تری به سلول ها رسیده، درد و خستگی رفع می شود.

۲) افزایش خون رسانی موضعی با فراخوانی سلول های دفاعی و فاکتور های ضد التهاب خونی به موضع، باعث تسریع

ترمیم آسیب های بافتی و عفونت های موضعی می شود. مثلا با بادکش کردن اطراف زخم های بستر می توان به ترمیم و بهبود این زخم ها کمک شایانی کرد.

۳) بادکش با ایجاد خلاء در تخلیه ی سموم و عفونت های موضعی مثلاً در گزیدگی با مار و عقرب کمک کننده است.

۴) بادکش با ایجاد فشار منفی باعث انبساط عضلانی شده و در رفع اسپاسم عضلانی که علت بسیاری از دردهای موضعی است، کمک کننده می باشد.

۵) بادکش با تحریک روده ها و دستگاه گوارش در درمان برخی از بیماری های گوارشی، نظیر زخم معده، تنبلی روده و یبوست کمک کننده است.

۶) بادکش متناوب با جذب خون به عضلات در رفع لاغری های موضعی و افزایش بافت ماهیچه ای موضع مؤثر است.

۷) اگر علت چاقی تجمع موضعی چربی باشد، بادکش گرم در سوزاندن چربی های موضعی مؤثر است. (با مکانیسم فراخوان خون به ناحیه ی پرچربی)

۸) از فشار منفی ایجاد شده توسط بادکش می توان در کنترل و تنظیم بعضی از خونریزی ها در بدن بهره گرفت. مثلاً در هایپر منوره (قاعدگی با خونریزی شدید) می توان زیر سینه ها را بادکش کرد. با این عمل فشار خون از اندام تحتانی به سمت اندام فوقانی متوجه شده و از شدت خونریزی کاسته می شود یا در خونریزی کم (هایپو منوره) با بادکش کردن ران ها و ساق پاها می توان فشار خون را از قسمت های فوقانی به سمت اندام تحتانی متوجه ساخته و میزان خونریزی را افزایش داد. یا در خون دماغ شدید با بادکش کردن اطراف ناف (در طرف خونریزی) فشار خون به قسمت های تحتانی منتقل شده و خون دماغ کم کم قطع می شود.

۹) تعدادی از دردهای عضلانی بر اثر درگیر شدن اعصاب حسی بین ماهیچه ها یا بافت پیوندی سخت شده ایجاد می شود. بنابراین با بادکش نمودن در بسیاری از موارد این فشار از روی عصب برداشته شده و درد تسکین می یابد.

۱۰) در رفع خواب رفتگی ها و گزگز اندام، بادکش با تسریع خون رسانی و اکسیژناسیون بافتی مؤثر می باشد.

۱۱) عده ای از اطباء و حکما از فشار منفی بادکش جهت کمک به خروج سنگ های کلیوی استفاده می کنند. به این صورت که بعد از روغن مالی، مسیر کلیه ها را از طرف کلیه به سمت مثانه بادکش متحرک می کنند.

۱۲) در افرادی که دارای طبع سرد و تر هستند و در اصطلاح طب سنتی بلغمی مزاجند، بادکش گرم و خشک کاربرد فراوانی دارد و جایگزین مناسبی برای حجامت (تر) می باشد.

۱۳) طبق تعریف طب سنتی گاهی دردها بر اثر غلبه ی سردی بر بافت یا عضو ایجاد می شود و تجربه نشان داده است که بسیاری از دردهای موضعی با گرم کردن موضع تسکین می یابد. بادکشی گرم در رفع این دردها مؤثر است. در طب سنتی بیماری برص یا **Vetiligo**در دسته ی بیماری های بلغمی جای می گیرد. عده ای با این استدلال که بلغم سرد و تر و بادکش گرم و خشک است، یعنی دقیقاً ضد بلغم، بادکش متناوب دست کم ۴۰ جلسه یک روز در میان را در از بین بردن ضایعات برص مؤثر می دانند.البته این مسأله قطعی است که افزایش خون رسانی پوست توسط بادکش گذاری در رفع بسیاری از بیماری های پوستی مؤثر

است و تحقیقات پروفسور **Von neisser** نیز این مسئله را تأیید می کند.

۱۴) در زانوهایی که دچار تورم، درد و تجمع مایع در مفصل شده اند (تجمع بلغم موضعی) با بادکش متناوب ۴۰ تا ۱۲۰ جلسه یک روز در میان می توان کم کم این مایع را از محیط خارج کرد.

در رفع بلغم موضعی و سیستمیک بادکش گرم و خشک بهتر از بادکش سرد است.

بادکش درمانی در روایات

در بیش تر کشورهای توسعه یافته، طب سنتی و مکمل را تعداد زیادی از افراد این جوامع پذیرفته اند. به طوری که ۴۸درصد مردم استرالیا، ۷۰درصد جمعیت کانادا، ۴۲درصد مردم آمریکا، ۳۸درصد مردم بلژیک و ۷۵ درصد جامعه ی فرانسه، دست کم یک مرتبه در سال از خدمات طب مکمل بهره می برند.

در آلمان ۷۷ درصد کلینیک های ضد درد از طب سوزنی یا بادکش سرد استفاده می کنند و امروزه وسایل پیشرفته در خصوص حجامت و بادکش و طب سوزنی و ... ساخته شده است که جزو صنایع پزشکی

محسوب شده و درصد قابل توجهی را به خود اختصاص داده اند.

در حقیقت اگر تاریخ تحولات پزشکی با وضع کنونی آن درهم آمیخته شود، برای پیشرفت پزشکی راه هایی تازه پیدا می شود.

به عقیده ی ابن سینا، بهترین مکتب پزشکی آن است که به دارو نیاز نداشته باشد.

در روایات مختلف نیز پرهیز از دارو تا زمانی که بدن بتواند درد را تحمل کند، از اولویت برخوردار است.

رسول گرامی اسلام(ص) در این باره می فرماید: «تَجَنَّبِ الدَّواءَ مَا احتَمَلَ بَدَنُکَ الدّاء فَاذا لَم یَحتَمِلِ الدّاء فالدّواء.»

بدن نیست.

در روایت دیگر از حضرت امام کاظم(ع) آمده است که: «إدفَعوا مُعالِجَهَ الأطِباء ما اندفَع الداء عَنکُم، فَانَّه بِمَنزِلَهَ البِناء، قلیلُه یَجُرُّ الی کثیره.»

یعنی: تا زمانی که بیماری خود به خود از شما برطرف می شود به معالجه پزشکان روی نیاورید، زیرا کار طبیب مانند بنّاست که اندک کار او به کار بسیار منجر می شود.

در روایت دیگر از امام علی(ع) آمده است: «یا اَیهاالناس تَداوَوا، فَان الله تعالی لَم یَخلُق داء الاّ خَلَقَ لَه شَفا. الاّ السّام و السّامُ الموت.»

یعنی: ای مردم! خود را درمان کنید، زیرا خدای تعالی هیچ دردی نیافریده. مگر آن که برایش شفا نیز آفرید به جز مرگ.

نتیجه ای که از روایات مختلف گرفته می شود، این است که (بسته به نوع بیماری ها) قبل از مصرف دارو به تحمل بدن باید نگاه شود و از مصرف سریع دارو پرهیز شود تا دچار بیماری هایی که از داروها به وجود می آید، نشویم. و زمانی که بیماری بر سلامتی غلبه نمود، از روش های مختلف و مناسب و با احتیاط لازم، برای بهبودی بدن بهره بجوییم.

در روایات، جهت درمان بیماری ها، شیوه های مختلفی بیان شده است. برخی از راه های درمانی، استفاده از درمان فیزیکی، بدون استفاده از دارو توصیه می شود. مانند: پرهیز، حجامت گرم و تر و حجامت گرم و خشک و ماساژ درمانی.

در برخی از راه های درمانی استفاده از داروهای گیاهی سفارش شده است و مسلماً احتیاط در استفاده از هرکدام از آن ها، شرط اساسی در درمان بیماری می باشد.

از آن جا که بادکش درمانی (**Cupping therapy**)، یکی از راه های مقابله و پیش گیری از بیماری ها می باشد، از جمله مواردی است که به صورت فیزیکی بدون استفاده از دارو، یکی از راه های درمان بیماری هاست.

انواع بادکش گذاری

بادکش ثابت

در این روش، لیوان یا لیوان ها در طول مدت زمان مشخصی به طور ثابت روی پوست بدن بیمار قرار می گیرند و پس از تمام شدن زمان بادکش از بدن جدا می شوند. مثلاً بادکش وسیع کتف و کمر که در درمان کمردردها و رفع خستگی مزمن کاربرد دارد.

بادکش متناوب یا منقطع

گاهی برای جلوگیری از کبودی موضع یا برای جلوگیری از عوارض بادکش های خاص، مثلاً روی پوست صورت و گونه، از بادکش متناوب استفاده می شود، به این صورت که پس از ایجاد خلاء و ثابت شدن لیوان روی پوست پس از ۳ تا ۵ ثانیه، لیوان از روی پوست جدا شده، دوباره هواگیری می شود و روی پوست گذاشته می شود، عمل تثبیت و جدا کردن لیوان بین ۲۰ تا ۴۰ مرحله تکرار می شود.

از این روش بادکش می توان در آماده کردن موضع حجامت تر و بادکش نقاط مختلف صورت استفاده کرد.



بادکش متحرک یا لغزان

در بادکش متحرک، قبل از بادکش گذاری، موضع را روغن مالی می کنیم (جهت روغن مالی می توان از روغن های طبیعی، نظیر روغن زیتون، روغن کنجد، روغن بادام تلخ یا روغن سیاه دانه استفاده کرد.) پس از روغن مالی، بادکش را روی بدن ثابت می کنیم و سپس به آرامی آن را با دست روی بدن به حرکت درمی آوریم. این عمل باعث گرمی (سرخی) موضعی می شود و در رفع اسپاسم های عضلانی و خستگی مفرط بسیار مؤثر است.

توصیه

۱) در بادکش متحرک افرادی که دارای جوش های متعدد پوستی هستند احتیاط کنید.

۲) در تمام بادکش ها حتماً از لیوان های سالم و بدون ترک استفاده کنید. زیرا لبه های ترک خورده و شکسته ی لیوان ممکن است بریدگی های شدید ایجاد کند.

۳) کبودی های ناشی از بادکش واکنش طبیعی بدن است و جای نگرانی ندارد و در ۵ تا ۱۰ روز کاملاً رفع می شود. برای رفع سریع تر این کبودی ها می شود از ماساژ موضع بادکش بلافاصله پس از بادکش گذاری بهره گرفت. با کنترل پوست بیمار و تنظیم مدت بادکش از کبودی شدید پوست جلوگیری کنید.

۴) در صورتی که بیمار در موقع بادکش گذاری دچار حالات تهوع و سرگیجه و عرق سرد شد، بلافاصله بادکش را از بدن جدا کنید و بیمار را به پهلوی راست بخوابانید و پاهای او را به داخل شکم خم کنید. علایم نام برده در چند دقیقه کاملاً رفع خواهند شد. برای رفع سریع تر علایم می توانید از یک قاشق عسل خوراکی به صورت مکیدن یا یک لیوان شربت عسل استفاده کنید.

۵) ایجاد تاول روی پوست بیمار پس از بادکش گذاری چند علت عمده دارد: ضعف و سستی پوست بیمار ـ زیاد بودن فشار منفی ایجاد شده ـ طولانی بودن مدت زمان بادکش. بنابراین با کنترل وضعیت پوست در مدت زمان بادکش و تنظیم مدت زمان بادکش و میزان خلای ایجاد شده، می شود تا حد زیادی از این مسأله جلو گیری کرد.

۶) میزان بادکش در افراد لاغر و ضعیف، کم تر از افراد چاق باید باشد، زیرا بادکش شدید پوست افراد لاغر باعث تورم بافتی (التهاب) و اسپاسم (گرفتگی) عضلانی این افراد می شود.

طرز استفاده از دستگاه بادکش

امروزه جهت بادکش درمانی، دستگاه های **Cupping therapy**(درد کش) ساخته شده است که طرز استفاده از این دستگاه به این صورت می باشد:

جهت استفاده از دستگاه دردکش، ابتدا موضع بادکش را با روغن هایی مثل: روغن زیتون، روغن سیاهدانه یا روغن بادام تلخ به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید. سپس دستگاه مکنده را به پشت لیوان متصل کرده و با چند بار مکش با ایجاد خلاء لیوان را روی بدن ثابت کنید.

سپس دستگاه مکنده را از لیوان جدا کرده و جهت اطمینان دریچه ی لیوان را کمی به داخل فشار دهید. مدت زمان لازم برای بادکش گذاری به طور متوسط ۱۰ دقیقه است و البته این زمان برای کودکان و بعضی از بیماران که دارای پوستی سست و نازک هستند تا ۵ دقیقه کاهش می یابد.

توجّه:

۱) مدت زمان بادکش تیروئید و کبد کم تر از ۱۰ دقیقه است.

۲) در صورت مشاهده ی کبودی زیاد یا تاول های پوستی کوچک، بادکش را خاتمه دهید.

۳) در صورت ایجاد تاول به هیچ وجه آن ها را دستکاری نکنید و با عسل روی آن ها را پانسمان نمایید.

۴) جهت ایجاد خلاء مناسب در افرادی که بدنی پر مو دارند، بهتر است موهای موضع بادکش، قبل از بادکش گذاری تراشیده شود.

۵) بعد از اتمام مدت زمان لازم، با کشیدن سوپاپ انتهای لیوان، آن را از بدن جدا می کنیم. جهت رفع کبودی احتمالی می شود موضع را کمی ماساژ داد، جهت جلوگیری از انتقال بیماری های قارچی و پوستی بهتر است هر فرد از لیوان مخصوص خود برای بادکش استفاده کند و در صورت در دسترس نبودن لیوان ها را قبل از استفاده ی مجدد ضد عفونی کنید.

۶) جهت افزایش عمر مفید دستگاه هر چند وقت یک بار قطعات دستگاه را باز کنید، تمیز و روغن کاری کنید و دوباره مورد استفاده قرار دهید.

۷) دوره ی درمان با بادکش به طور متوسط ۷ تا ۱۴ جلسه ی یک روز در میان است و در بعضی بیماری های مزمن تا ۴۰ جلسه نیز باید ادامه یابد.





آشنایی با بیماری هایی که از طریق حجامت درمان شده اند

هیپرلیپیدمی

هیپرلیپیدمی عبارت است از بالابودن غلظت چربی خون. انواع افزایش چربی خون بر اساس سطح انواع چربی در خون، و میزان بالاتر بودن آنها از حد طبیعی تعریف می‌شود. افزایش چربی خونی در هر سنی می‌تواند رخ دهد، اما در بزرگسالان شایع‌تر است. البته انواع مختلف افزایش چربی خون در سنین مختلف رخ می‌دهند.

علایم شایع هیپرلیپیدمی

۱) بزرگ شدن طحال و کبد (در بعضی از انواع)
۲) حلقه‌های سفیدرنگ در اطراف مردمک چشم (در بعضی از انواع)

۳) گرهک‌های زرد رنگ چربی در پوست زیر چشم‌ها، پوست ناحیه آرنج و زانو، و نیز در تاندون‌ها

علل بیماری هیپرلیپیدمی

خون حاوی انواع مختلف چربی (لیپیدها) است که با پروتئین‌های خون ترکیب می‌شوند و تشکیل لیپوپروتئین‌ها را میدهند.

لیپوپروتئین‌ها انرژی تأمین می‌کنند و مواد اولیه برای ساخته شدن بعضی از بافت‌ها و هورمون‌ها را فراهم می‌آورند. لیپوپروتئین‌ها حاوی کلسترول و تری‌گلیسرید هستند.

کلسترول خون در لیپوپروتئین‌های مختلف خون از جمله لیپوپروتئین پرچگال (HDL)، لیپوپروتئین کم چگال (LDL) و لیپوپروتئین بسیار کم چگال (VLDL) پخش شده است. اگر میزان LDL (کلسترول بد) فراتر از حد طبیعی باشد، در دیواره رگ‌ها رسوب می‌کند و باعث آترواسکلروز می‌شود. HDL (کلسترول خوب) نقش محافظتی دارد، به این ترتیب که از رسوب کلسترول بد جلوگیری می‌کند.

هر کدام از انواع افزایش چربی خون ممکن است ارثی یا ثانویه به یک اختلال دیگر باشند.

عوامل افزایش دهنده ی خطر

۱) الکلی بودن
۲) کم کاری تیرویید
۳) دیابت شیرین
۴) سابقه خانوادگی افزایش چربی خون
۵) مصرف قرص‌های تنظیم خانواده یا استروژن
۶) نفروز (یک نوع بیماری کلیوی که در آن کلیه به میزان زیادی پروتئین دفع می‌کند).
۷) رژیم غذایی نامناسب که حاوی چربی اشباع شده و کلسترول به میزان زیاد است.

پیشگیری

رژیم غذایی کم‌چربی داشته باشید. اگر دیابت دارید، برنامه درمانی خود را به دقت رعایت کنید. آزمایش اندازه‌گیری سطح کلسترول و انواع آن را بدهید.

عواقب مورد انتظار در هیپرلیپیدمی

معمولاً با رعایت رژیم غذایی تا آخر عمر و دارو قابل درمان یا کنترل است.

عوارض احتمالی هیپرلیپیدمی

آترواسکلروز:

این بیماری یکی از علل عمده بیماری قلبی (بیماری رگ‌های قلب)، سکته مغزی، نارسایی کلیه و خونرسانی ناکافی به اعضا به شمار می‌رود. التهاب حاد لوزالعمده.

توصیه های پزشکی در بیماری هیپرلیپیدمی

۱) برای بعضی از بیماران، تنها تغییر رژیم غذایی ممکن است برای درمان کافی باشد. اما در بعضی دیگر ممکن است برای کاهش چربی‌های خون نیاز به دارو باشد.

۲) استرس خطر بیماری قلبی که عارضه عمده افزیش چربی خون است را زیاد می‌کند. سعی کنید استرس زندگی‌اتان را کمتر کنید. راه‌های آرام‌سازی و تمدید اعصاب خود را فرا گیرید.

۳) سیگار را ترک کنید. سیگار کشیدن باعث تسریع رسوب چربی در رگ‌های خونی می‌شود.

۴) هم‌اکنون داروهای زیادی برای کنترل چربی‌های خون استفاده می‌شوند. با راهنمایی و همفکری پزشک خود مؤثرترین دارو را پیدا کنید.

۵) داروهایی برای درمان بیماری‌های زمینه‌ساز، مثل دیابت یا بیماری هایی تیرویید قرص‌های تنظیم خانواده را کنار بگذارید. برای این کار از سایر روش‌ها استفاده کنید.

۶) محدودیتی برای آن وجود ندارد مگر این که تاندون‌ها در اثر رسوب چربی ضعیف شوند یا شما دچار بیماری رگ‌های قلب شوید.

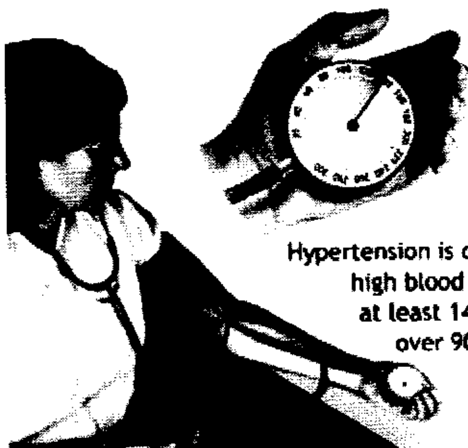
۷) انجام ورزش منظم برای کاهش وزن و کنترل استرس کمک‌کننده است و امکان دارد در افزایش توانایی بدن در پاکسازی چربی خون پس از غذا نیز مؤثر باشد.

۸) رژیم غذایی کم چربی (خصوصاً چربی اشباع شده) داشته باشید. برای کسب اطلاع در مورد رژیم غذایی مناسب با پزشکتان مشورت کنید.

۹) اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید. هر چقدر وزنتان زیادتر باشد، بدن شما چربی بیشتری تولید می‌کند. هرگز الکل ننوشید.

۱۰) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم یا سابقه خانوادگی افزایش چربی خون رادارید. اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید یا داروهای مورد استفاده باعث عوارض شود حتماً به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

فشار خون بالا



فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌هـای خونی. فشار خون بالا گاهی «کشنده بی‌سر و صدا» نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد.

توجه داشته باشید که فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خـون بـالا اسـت، بـه هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علایم فشار خون بالا

معمولاً علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد. علایم زیر مربوط به بالارفتن فشار خون به‌طور بحرانی هستند:

۱) سردرد
۲) خواب‌آلودگی
۳) گیجی
۴) کرختی و مور مور شدن در دست‌ها و پاها
۵) سرفه خونی
۶) خونریزی از بینی
۷) تنگی نفس شدید

علل بیماری فشار خون بالا

۱) بیماری مزمن کلیه
۲) تنگ شدگی سرخرگ آئورت
۳) تصلب شرایین
۴) اختلال در بعضی از غدد درون‌ریز

عوامل افزایش دهنده بیماری فشار خون بالا

۱) سن بالای ۶۰ سال
۲) چاقی
۳) سیگار کشیدن
۴) استرس
۵) وابستگی به الکل
۶) رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد
۷) پشت میز نشینی
۸) عوامل ژنتیکی

۹) سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه

۱۰) مصرف قرص‌های تنظیم خانواده، استروییدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان‌ها

پیشگیری از فشار خون

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشار خون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید مرتباً کنترل شود. اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، زمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، ننوشیدن الکل، و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

عواقب مورد انتظار

با درمان می‌توان از عوارض پیشگیری نمود (البته به غیر از اثرات جانبی احتمالی داروها) امید به زندگی تقریباً در حد طبیعی است.

بدون درمان، امید به زندگی کاهش می‌یابد زیرا احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی زیاد می‌شود.

عوارض احتمالی فشار خون

۱) سکته مغزی
۲) حمله قلبی
۳) نارسایی کلیه
۴) نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه

توصیه های پزشکی فشار خون

۱) گرفتن فشار خون خودتان را فرا بگیرید و روزانه فشار خون را اندازه‌گیری کنید.
۲) در صورتی که اقدامات محافظه‌کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد.

۳) از مصرف داروهای سرماخوردگی و سینوزیت خودداری کنید. این داروها حاوی افدرین و پسوافدرین هستند که باعث افزایش فشار خون می‌شوند.

۴) فعالیت طبیعی همراه با برنامه ورزشی حداقل ۳ بار در هفته. ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده‌آل می‌شود. ورزش حتی ممکن است فشار خون را نیز پایین آورد. در مورد نوع و مقدار ورزش با پزشک خود یا فیزیولوژیست ورزشی مشورت کنید.

۵) رژیم غذایی کم نمک مفید است، در صورت اضافه وزن، رژیم لاغری مناسب را نیز باید در نظر گرفت.

۶) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم فشار خون بالای بحرانی را دارید فوراً به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

سرماخوردگی

سرماخوردگی عبارت است از یک عفونت ویروسی مسری در مجاری تنفسی فوقانی، از جمله بینی، گلو، سینوس‌ها، گوش‌ها، لوله‌هایی که حلق را از داخل به گوش‌ها متصل می‌کنند (شیپور استاش)، نای، حنجره، و لوله‌های نایژه‌ای.

علایم سرماخوردگی

۱) بی‌اشتهایی
۲) اشک ریزش
۳) خستگی
۴) تب خفیف
۵) خشونت صدا
۶) گلودرد
۷) سرفه‌ای که خلط‌دار نیست یا خلط کمی دارد.
۸) آبریزش یا گرفتگی بینی. آبریزش در ابتدا بی‌رنگ است اما بعد شدت می‌یابد و به رنگ زرد در می‌آید.

علل سرماخوردگی

۱) هر کدام از دست کم صد ویروسی که می‌تواند باعث سرماخوردگی شوند.

۲) ذرات ویروسی از راه هوا یا تماس با فرد بیمار، به خصوص دست دادن، انتقال می‌یابند.

عوامل افزایش دهنده ی خطر سرماخوردگی

۱) فصل زمستان (سرماخوردگی در هوای سرد شایع‌تر است).
۲) کودکانی که به مدرسه یا مهد کودک می‌روند.
۳) سرماخوردگی در یکی از اعضای خانواده
۴) محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی
۵) بروز عفونت می‌تواند توسط استرس، خستگی، یا آلرژی تسهیل شود.

پیشگیری از سرماخوردگی

۱) برای جلوگیری از انتقال سرماخوردگی به دیگران، از تماس بی‌مورد با دیگران به هنگام مرحله مسری بیماری (۴-۲ روز اول) خودداری کنید.

۲) دستان خود را مرتب بشویید، به خصوص پس از فین کردن یا پیش از دست زدن به مواد غذایی.

۳) در صورت امکان، از بودن در مکان‌های شلوغ، خصوصاً در زمستان، خودداری کنید.

۴) داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل که حاوی مرکبات و سایر منابع ویتامین ث به میزان زیاد باشد.

عواقب مورد انتظار به هنگام سرماخوردگی

بهبود خود به خودی در عرض یک تا دو هفته

عوارض احتمالی سرماخوردگی

عفونت باکتریایی در گوش، گلو، سینوس، یا ریه‌ها

توصیه های پزشکی سرماخوردگی

۱) برای تخفیف گرفتگی بینی، از آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب گرم) استفاده کنید، به این صورت که ۳-۲ قطره از این محلول آب نمک را در هر سوراخ بینی بچکانید.

۲) از دستگاه بخور برای افزایش رطوبت هوا استفاده کنید. دستگاه بخور باید هر روز تمیز شود.

۳) در مورد کودکی که هنوز نمی‌تواند فین کند، از یک دستگاه مکش ترشحات مخصوص شیرخواران استفاده کنید. اگر ترشحات مخاطی ضخیم و چسبناک باشد، آن را با ۳-۲ قطره آب نمک رقیق و نرم کنید.

۴) در سوراخ بینی کودکان از وسایلی مثل گوش پاک کن استفاده نکنید. در عوض، ترشحات را در بیرون از سوراخ بینی توسط یک دستمال کاغذی یا پنبه پاک کنید. دستمال را در اطراف سوراخ بینی بچرخانید و ترشحات را از داخل بینی خارج کنید.

۵) استراحت در رختخواب ضروری نیست، اما باید از فعالیت شدید پرهیز کرد. اصولاً بهتر است استراحت بیشتری داشته باشید.

۶) رژیم غذایی عادی باید داشته باشید. البته مایعات باید بیشتر مصرف شود، مثل آب، آب میوه، چای، و نوشیدنی‌های گازدار.

در صورت بروز علایم زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید

۱) در صورت افزایش درد گلو، یا ظاهر شدن لکه‌های سفید یا زرد روی لوزه‌های یا سایر قسمت‌های گلو
۲) اگر نتوانید سرماخوردگی را از آنفلوانزا افتراق دهید.
۳) اگر تب چندین روز طول بکشد یا تب بالای ۳۸/۳ درجه سانتیگراد داشته باشید.
۴) بروز لرز شدید، درد قفسه سینه یا تنگی نفس
۵) بروز گوش درد یا سردرد
۶) ظاهر شدن بثورات پوستی، آبی یا خاکستری شدن لب‌ها، پوست، یا بستر ناخن‌ها
۷) درد در دندان‌ها یا روی سینوس‌ها
۸) بی‌حالی یا تحریک‌پذیری غیرمعمول
۹) هذیان گویی و تیرگی شعور
۱۰) بزرگ و دردناک شدن گره‌های لنفاوی در گردن
۱۱) خوب شیر نخوردن بچه از پستان یا شیشه شیر
۱۲) روز حملات سرفه که مدت آنها بیش از فواصل بین این دوره‌ها باشد، بروز سرفه‌ای که خلط ضخیم، زرد، سبز رنگ یا

خاکستری دارد؛ بروز سرفه‌ای که بیش از ده روز طول بکشد؛ یا بروز مشکل تنفسی در بین حملات سرفه



سرخجه

سرخجه یک بیماری ویروسی است که سرخک آلمانی یا سرخک سه روزه نیز نام دارد زیرا تب بیماری بعد از ۳ روز قطع می‌شود. گاهی اوقات ضایعات پوستی آن شبیه سرخک یا مخملک تظاهر پیدا می‌کند.

علایم سرخجه

این بیماری در کودکان، نشانه‌های عمومی ندارد یا اینکه نشانه‌های بسیار جزئی دارد اما نزد بزرگسالان می‌تواند به صورت تب خفیف ۱ تا ۵ روزه، سردرد، بیقراری، ترشح خفیف بینی و التهاب ملتحمه بروز کند.

از نشانه‌های بالینی مشخص سرخجه التهاب غده‌های لنفاوی پشت چشم، زیر استخوان پس سری یا پشت گردنی می‌باشد که حدود ۵ تا ۱۰ روز قبل از ظاهر شدن ضایعات پوستی ایجاد می‌شود.

در ۵۰ درصد موارد ممکن است بیماری بدون ضایعات پوستی باشد.

جنین‌هایی که در مراحل اول تشکیل مبتلا می‌شوند بیشتر از همه در معرض خطر مرگ داخل رحمی، سقط جنین خودبخود و ناهنجاریهای اندامهای مهم بدن هستند. این ناهنجاریها ممکن است شامل یک یا چند نوع از جمله: ناشنوایی، آب مروارید، کوچکی چشم، آب سیاه جنینی، کوچکی جمجمه، عقب‌ماندگی ذهنی، ارتباط بین سرخرگ ششی و آئورت، نقص دیواره بین بطنی و یا دهلیز در قلب، ضایعات پوستی، بزرگی هم‌زمان کبد و طحال، یرقان، نقایص استخوانی باشد.

تشخیص بیماری سرخجه

سرخجه در تشخیص افتراقی با بیماری‌های سرخک، مخملک و تعداد زیادی از عفونتهای پوستی و مونو نوکلئوز عفونی قرار می گیرد.

تشخیص بالینی سرخجه در اغلب مواقع درست انجام نمی‌شود. در موارد حاد بیماری تنها با کمک آزمایشگاه می‌توان بیماری را تشخیص داد. تشخیص بیماری براساس افزایش آنتی‌بادی اختصاصی ضدویروس سرخجه در دوبار آزمایش تایید می‌شود در فاصله ۱ تا ۲ هفته پس از ظهور ضایعات پوستی می‌توان ویروس را از ترشحات گلوی بیمار جدا کرد. خون، ادرار و مدفوع بیمار می‌تواند حاوی ویروس باشد. اما جداکردن ویروس بسیار وقت‌گیر بوده و به ۱۰ تا ۱۴ روز وقت احتیاج دارد.

برای تشخیص سرخجه مادرزادی در نوزاد تازه متولد شده می‌توان خون بیمار را مورد آزمایش قرار داد در صورت وجود آنتی‌بادی اختصاصی ضدویروس سرخجه در یک نمونه خون می‌توان بیماری را تشخیص داد.

شیوع بیماری

این بیماری در تمام نقاط دنیا از اجتماعات دور و مجزا شایع است. شیوع سرخجه در زمستان و بهار افزایش می‌یابد.

مخزن سرخجه:

انسان تنها مخزن این ویروس است.

روش های سرایت بیماری سرخجه

سرخجه از طریق تماس با ترشحات بینی و گلوی افراد آلوده منتقل می‌شود. این بیماری به طور مستقیم از طریق قطره‌های آب دهان ضمن تماس مستقیم بیماران منتقل می‌شود.

دوره کمون بیماری سرخجه:

دوره نهفتگی بیماری بین ۱۴ تا ۱۷ روز می‌باشد و می‌تواند تا ۲۱ روز نیز متغیر باشد.

دوره سرایت بیماری:

این دوره از یک هفته قبل از بروز ضایعات پوستی شروع می‌شود و تا حداقل ۴ روز پس از آن ادامه می‌یابد. سرخجه یک بیماری به شدت

مسری است. نوزادانی که مبتلا به سرخجه مادرزادی هستند ممکن است تا ماهها بعد از تولد، ویروس را دفع کنند.

چه کسانی به سرخجه حساسیت دارند و چه افرادی در مقابل این بیماری مقاومند؟

حساسیت به این بیماری در همه افراد عمومیت دارد. تنها نوزادان متولد شده از مادران ایمن تا مدتی می‌توانند ایمنی مادرزادی را حفظ کنند.

در اثر آلودگی طبیعی به ویروس و یا واکسیناسیون، ایمنی فعال در مقابل بیماری ایجاد می‌شود. ایمنی‌ای که بعد از عفونت طبیعی به وجود می‌آید، معمولاً همیشگی است و به‌نظر می‌رسد که برای تمام عمر باقی می‌ماند ولی ایمنی ناشی از واکسیناسیون، بستگی به میزان تماس با بیماری در مناطق اندمیک دارد.

روش های پیشگیری از ابتلا به سرخجه

تزریق واکسن و ایمونوگلبولین: مردم باید نسبت به روش انتقال بیماری و ضرورت واکسیناسیون آشنا شوند.

واکسیناسیون علیه بیماری سرخجه تزریق یک نوبت واکسن ویروس زنده ضعیف شده در ۹۸ تا ۹۹ درصد افراد حساس منجر به ایجاد آنتی‌بادی قابل توجه می‌شود.

روشهای کنترل بیماری سرخجه:

تمام موارد ابتلا به سرخجه یا سرخجه جنینی باید به مقاومت بهداشتی گزارش شود. گزارش سریع موارد مشکوک و بیماری وسیله‌ای برای اجرای اقدامات به موقع خواهد بود.

اقدامات لازم در همه گیری بیماری سرخجه

تمام موارد تایید شده بیماری یا موارد مشکوک باید فوراً به مقامات بهداشتی گزارش شوند برای کنترل همه‌گیری لازم است که تمام تماسهای حساس واکسینه گردند.

جامعه پزشکی و مردم باید از وجود همه‌گیری مطلع شوند تا بتوانند خانمهای حامله را مشخص کرده و آنها را محافظت کنند.



آبله مرغان

آبله مرغان‌عبارت است از یک بیماری خفیف و بسیار مسری که توسط ویروس هرپس زوستر ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند در سنی رخ دهد اما در کودکان شایع‌تر است.

علایم آبله مرغان

علایم زیر معمولاً در کودکان خفیف، اما در بزرگسالان شدید هستند:

۱) تب
۲) درد شکمی یا احساس ناخوشی عمومی که ۱ تا ۲ روز طول می‌کشد.
۳) بثورات پوستی که تقریباً در هر جای بدن می‌تواند پدید آید، از جمله روی پوست سر، آلت تناسلی، و داخل دهان، بینی، گلو، یا مهبل. تاول‌ها ممکن است در نواحی بسیار وسیعی از پوست گسترده شده باشند، اما در دست و پا کمتر ظاهر می‌شوند.
تاول‌ها در عرض ۲۴ ساعت می‌ترکند و در محل آنها دلمه

تشکیل می‌شود. هر ۴-۳ روز مجموعه‌هایی از تاول‌های جدید به وجود می‌آیند. در بزرگسالان یک سری علایم شبیه آنفلوآنزا وجود دارد.

علل آبله مرغان

عفونت با ویروس هرپس زوستر، این ویروس از راه قطره‌های ریز در هوا یا تماس با ضایعات پوستی، از فرد بیمار انتقال می‌یابد. دوره نهفته پیش از آغاز علایم بیماری ۷ تا ۲۱ روز است. اگر مادر یک نوزاد قبلاً یا در حین حاملگی آبله مرغان گرفته باشد، کودک وی تا چندین ماه در برابر آبله مرغان ایمنی دارد. اما این ایمنی در عرض۴ تا ۱۲ ماه پس از تولد کاهش می‌یابد.

عوامل افزایش دهنده ی خطر

استفاده از داروهای سرکوب‌کننده دستگاه ایمنی بدن.

پیشگیری از آبله مرغان

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد. سرم حاوی پادتن علیه این ویروس برای افرادی که خطر ایجاد بیماری خطرناک در آنها زیاد است (مثل کسانی که داروهای ضدسرطان یا سرکوب‌کننده ایمنی دریافت می‌کنند) استفاده می‌شود. اخیراً یک واکسن جدید برای این بیماری مورد تأیید قرار گرفته است.

عواقب مورد انتظار آبله مرغان

۱) بهبود خود به خودی. کودکان معمولاً در عرض ۷ تا ۱۰ روز بهبود می‌یابند، در بزرگسالان این مدت بیشتر است و احتمال بروز عوارض در آنها بیشتر است.

۲) پس از بهبود، فرد برای تمام عمر در مقابل آبله مرغان ایمنی دارد.

۳) گاهی پس از طی شدن سیر بیماری آبله مرغان، ویروس در بدن به حالت خفته باقی می‌ماند (احتمالاً در ریشه اعصاب نزدیک نخاع). این ویروس خفته ممکن است سال‌ها بعد

دوباره بیدار شود و بیماری زونا را ایجاد کند.

عوارض احتمالی آبله مرغان

۱) عفونت باکتریایی ثانویه برروی تاول‌های آبله مرغان
۲) عفونت ویروسی چشم
۳) ندرتاً آنسفالیت (التهاب یا عفونت مغز)
۴) احتمال بروز زونا سال‌ها بعد در دوران بزرگسالی
۵) ندرتاً باقی‌ماندن جای تاول، در صورتی که تاول عفونی شود
۶) میوکاردیت (التهاب عضله قلب)
۷) آرتریت (التهاب مفصل) به طور گذرا
۸) ذات‌الریه
۹) نشانگان رای

توصیه های پزشکی در بیماری آبله مرغان

۱) درمان با هدف تخفیف علایم انجام می گیرد.

۲) برای کاهش خارش از پارچه، حوله، یا کمپرس آب سرد استفاده کنید.

۳) بیمار را تا حدامکان آرام و خنک نگهدارید. گرما و تعریق باعث بروز خارش می‌شوند.

۴) ناخن‌ها را کوتاه دارید تا بیمار نتواند خود را بخاراند. خاراندن تاول‌ها می‌تواند باعث عفونت ثانویه شود.

۵) استراحت در رختخواب ضروری نیست. بیمار می‌تواند فعالیت آرام در یک محیط خنک داشته باشد. اگر هوا خوب باشد، کودک می‌تواند بیرون از خانه و در سایه بازی کند. تا زمانی که تمام تاول‌ها دلمه نبسته باشند و تاول جدیدی تشکیل نشود، کودک باید از سایرین جدا باشد و مدرسه نیز نباید برود.

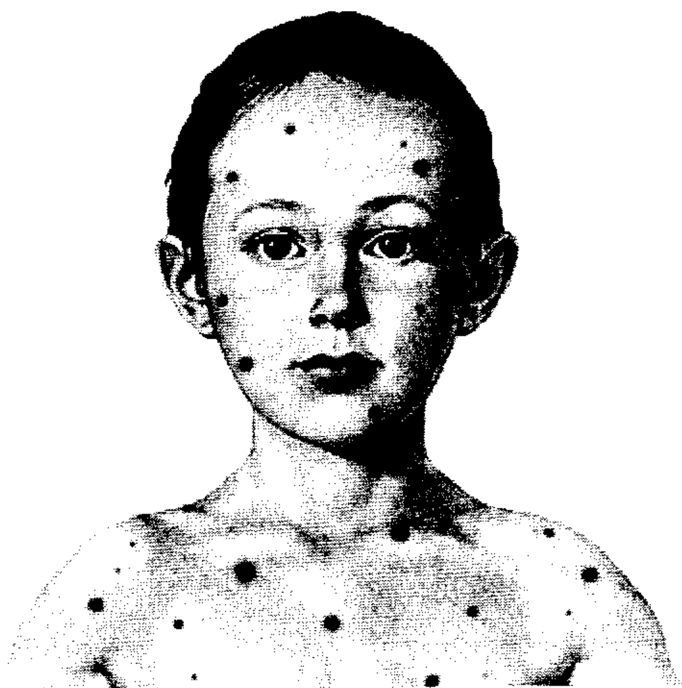
در شرایط زیر به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید

۱) اگر شما یا کودکتان علایم آبله مرغان را دارید.

۲) اگر بی‌حالی، سردرد، یا حساسیت به نور روشن رخ دهد.

۳) اگر تب بالای ۳۸/۳ درجه سانتیگراد وجود داشته باشد.

۴) اگر ضایعات آبله مرغان، سرفه نیز به علایم اضافه شود.



سرخک

بیماری سُرخَک یکی از بیماریهای ویروسی حاد و واگیر است. قبل از تهیه واکسن و تزریق آن، همه کودکان به این بیماری مبتلا می‌شدند.

بیماری سرخک دارای سه مرحله‌است:

دورانی که ویروس وارد بدن می‌شود و در بدن تکثیر پیدا می کند و ۱۰ تا ۱۲ روز طول می کشد و کودک نشانه‌ای از بیماری ندارد.

دوران آبریزش:

در این دوران تب کودک شدید است و به ۴۰ درجه سانتیگراد می‌رسد. در این زمان در دهان کودک در مجاورت دندانهای آسیای پایین، دانه‌های سفید رنگ مانند دانه‌های نمک برروی زمینه قرمز رنگ ظاهر می‌شود که آن را دانه‌های کوپلیک می‌نامند. این دانه‌ها معمولاً در خلال ۱۲ تا ۱۸ ساعت از بین می‌رود.

دوران پیدایش دانه‌های سرخک:

دانه‌ها در خلال بیماری سرخک ممکن است غدد لنفاوی زیر فک و گردن بزرگ شود و همچنین اختلال گوارشی به صورت اسهال و استفراغ مخصوصاً نزد شیرخواران دیده شود. اگر پس از ۳ تا ۴ روز که از زمان پیدایش دانه‌ها سرخک گذشت و هنوز کودک تب دارد باید امکان پیدایش یکی از عوارض بیماری سرخک را در نظر داشت.

راه سرایت:

بیماری سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است. بدین ترتیب که کودک مبتلا به سرخک در موقع عطسه و سرفه کردن همراه ترشحات دهان و بینی خود تعداد زیادی ویروس به اطراف خود منتشر

می‌نماید. این ویروس قادر است حتی تا ۳۴ ساعت در اتاق بیمار به صورت زنده و فعال باقی بماند.

اگر به هر کودکی واکسن سرخک تزریق نشده باشد و با بیمار مبتلا به سرخک تماس پیدا کند، ویروس مزبور وارد دستگاه تنفسی او می‌گردد و پس از گذشت ۱۰ تا ۱۲ روز که دوران کمون می‌نامند علایم بیماری ظاهر می‌شود.

دوران مسری بودن بیماری سرخک دوران واگیری سرخک از اولین روزی است که علایم سرخک (تب، آبریزش بینی و سرفه) شروع می‌شود تا پنجمین روز پیدایش دانه‌های سرخک. در این مدت کودک باید به مدرسه نرود و کاملاً از کودکان دیگر جدا باشد.

پیشگیری از بیماری سرخک گرچه کودک مبتلا به سرخک را باید در دوران مسری بودن آن ز دیگران کاملاً جدا کرد. ولی کودک مبتلا به بیماری سرخک مخصوصاً در مرحله کاتار (آبریزش از بینی، عطسه و سرفه) که هنوز بیماری مشخص نشده‌است. نیز واگیردار است. بنابراین بهترین اقدام تزریق واکسن سرخک است که باید به همه کودکان تزریق گردد.

عوارض سرخک

سرخک یکی از بیماریهای خطرناک و ناراحت کننده‌است که نه فقط کودک را در دوران بیماری ناراحت می‌کند و خواب و آرامش او را برای دو سه هفته می‌گیرد، بلکه ممکن است کودک دچار عوارضی مانند انواع ذات الریه که ممکن است منجر به مرگ کودک گردد یا کودک دچار گوش درد چرکی و از همه بدتر مبتلا به عوارض مغزی شود و ضایعات همیشگی برای او به جا گذرد. یکی از عوارض شناخته شده و مهم بیماری سرخک کم شدن فعالیت مغز و هوش و استعداد فکری و ذهنی کودک است، بطوری که ممکن است این ضایعه زمانی که کودک به دبستان و دبیرستان می‌رود، خودنمائی کند و کودک از نظر فراگیری عقب باشد.

بنابراین وظیفه پدر و مادر است که به کودک در موقع خود واکسن سرخک تزریق کنند.

درمان سرخک

از آنجایی که این بیماری ویروسی است دارویی که دوران بیماری را کوتاه یا درمان کند وجود ندارد.

بنابراین دوران بیماری سرخک باید طی شود و کودک بهبود یابد. پدر و مادر باید تب کودک را هر ۶ ساعت اندازه گیری نمایند و داروهای پایین آورنده تب را در زمانی که تب کودک بالا است به او بدهند. ایجاد بخار آب در اتاق کودک برای کاهش یافتن سرفه‌های خشک کودک موثر است.

از آنجایی که در زمانی که کودک دچار قرمزی و ورم چشم است نور زیاد او را ناراحت می‌کند، بنابراین بهتر است اتاق او را تاریک نمایید و او را به خوردن مایعات تشویق کنید، ولی اگر کودک غذای ساده دیگری خواست به او بدهید.

دادن آنتی بیوتیک در بیماری سرخک اثری ندارد و نباید داده شود. درمان با ویتامین A خوراکی به مقدار ۱۰۰ هزار واحد در سنین ۶ ماهگی تا یک سالگی و ۲۰۰ هزار واحد برای کودکان بزرگ‌تر از یک سال، عوارض بیماری را کم خواهد کرد. اگر کودک دچار عوارضی گردید باید در بیمارستان بستری و درمان شود.

آیا کودک قبل از ٦ تا ۷ ماهگی مبتلا به سرخک می‌شود؟

شیر خواران در خلال ۴ تا ۶ ماه اول عمر خود در مقابل بیماری سرخک مصون هستند و به این بیماری مبتلا نمی‌شوند، زیرا ماده ضد بیماری سرخک که در خون مادر وجود دارد، از راه جفت از مادر به جنین می‌رسد و خون نوزاد در موقع تولد دارای این ماه است. این حالت در صورتی است که مادر در دوران کودکی خود مبتلا به سرخک شده باشد. این ماده مصونیت زا که از مادر به کودک می‌رسد به تدریج کاهش می‌یابد و در سن یک سالگی کاملاً از بین می‌رود. زمانی که این ماده مصونیت زا از بین رفت، باید واکسن سرخک به کودک تزریق گردد.

اگر کودک سالم با کودک مبتلا به سرخک، تماس پیدا کرد چه باید بکند؟

اگر کودک سالمی که قبلاً واکسن سرخک به او تزریق شده‌است با کودک مبتلا به بیماری سرخک تماس پیدا کند، هیچ اقدامی ضرورت ندارد، ولی اگر واکسن سرخک به او تزریق نشده باشد، اگر در خلال ۱ تا ۲ روز اول تماس باشد، با توصیه پزشک می‌توان به کودک واکسن سرخک تزریق کرد. اگر در خلال ۵ روز اولی است که تماس پیدا

کرده‌است باید گاماگلوبین به عنوان پیشگیری به او تزریق گردد، در نتیجه کودک مبتلا نخواهد شد، ولی اگر بیش از ۵ روز از تماس گذشته باشد، مقدار گاماگلوبین زیادتری باید تزریق گردد.

زونا

زونا عبارت است از یک عفونت ویروسی دستگاه عصبی مرکزی. ویروس زونا (همان ویروس آبله مرغان) در افرادی که سابقاً آبله مرغان نگرفته‌اند و غالباً در بیمارانی که نیازمند سرکوب دستگاه ایمنی با دارو برای هرگونه بیماری هستند سرایت می‌کند. زونا می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در افراد بالای ۵۰ سال شایع‌تر است.

علایم زونا

۱) تاول‌های قرمز و دردناک که امکان دارد در هر جایی از بدن به وجود آیند. این تاول‌ها ۴ تا ۵ روز پس از آغاز علایم اولیه ظاهر می‌شوند.

۲) تاول‌ها معمولاً در روی یک نوار پهن پوست قرمز در امتداد مسیر رشته‌های عصبی حسی در یک ناحیه خاص پوست پدید می‌آیند.

۳) تاول‌ها را غالباً می‌توان در ناحیه قفسه سینه دید که البته تنها در یک طریف بدن گسترش می‌یابند.

۴) تب و لرز خفیف

۵) احساس کسالت

۶) تهوع، دل‌پیچه یا اسهال خفیف

۷) درد روی قفسه سینه، صورت، یا درد سوزشی در پوست شکم برحسب ناحیه‌ای که گرفتار شده است.

علل بیماری زونا

زونا توسط همان ویروس آبله مرغان ایجاد می‌شود. این ویروس ممکن است سال‌ها در نخاع به حالت خفته باقی بماند تا زمانی که در اثر یک عامل تحریکی دوباره بیدار شود.

اما این بار دیگر بیماری آبله مرغان ایجاد نمی‌شود، بلکه زونا رخ می‌دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر

۱) استرس

۲) سن بالای ۵۰ سال

۳) بیماری هوجکین

۴) وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.

۵) استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی یا ضدسرطان

۶) جراحی یا تاباندن اشعه به نخاع

۷) لوسمی یا لنفوم

پیشگیری از زونا

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد. واکسن‌های تحقیقاتی که برای پیشگیری از آبله مرغان در حال آزمایش هستند نتوانسته‌اند جلوی زونا را بگیرند. البته فرد با یک بار گرفتن زونا، تا آخر عمر در برابر آن ایمن خواهد بود، مگر در موارد نادر.

عواقب مورد انتظار

تاول‌های پوستی در عرض ۱۴ تا ۲۱ روز پاک می‌شوند. البته درد ممکن است تا یک ماه دیگر یا بیشتر طول بکشد. با یک بار گرفتن زونا، معمولاً فرد در برابر آن ایمنی پیدا می‌کند، اما تعداد کمی از افراد بوده‌اند که بیش از یک حمله زونا داشته‌اند.

عوارض احتمالی

۱) زخم قرنیه
۲) عفونت باکتریایی ثانویه در تاول‌های زونا
۳) دستگاه عصبی مرکزی
۴) درد مزمن، خصوصاً در سالمندان، که تا ماه‌ها یا سال‌ها در مسیر رشته‌های
حسی محل قبلی وجود تاول‌ها باقی می‌ماند.

تشخیص زونا

تشخیص معمولاً تا زمان بروز بثور پوستی امکان‌پذیر نیست. قبل از آن، علایم ممکن است شبیه آپاندیسیت، جمع شدن مایع دور ریه یا سایر بیماری‌ها باشند. ندرتاً آزمایش خون، کشت مایع تاول‌ها، و نمونه‌برداری از پوست انجام می‌گیرد. هدف اصلی درمان عبارت است از تخفیف خارش و درد تا حدامکان، که برای این کار معمولاً از داروهای مالیدنی و خوراکی استفاده می‌شود. دردی که پس از پاک شدن تاول‌ها باقی می‌ماند را خیلی مشکل بتوان درمان کرد، و متأسفانه هیچ راه قطعی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

توصیه های پزشکی

۱) به هنگام حمام، تاول‌ها را به ملایمت بشویید.

۲) روی تاول‌ها و زخم‌ها باند نبندید.

۳) در وان آبی بخوابید که به آن نشاسته ذرت یا پودر جو دوسر اضافه شده باشد. سایر روش‌های کاهش درد نیز مطرح هستند، اما تأثیر هیچ کدام به‌طور قطعی اثبات نشده است. این روش‌ها عبارتند از تحریک

یا مالش متناوب، استفاده از جریان الکتریکی در پوست، گرما، اسپری سرد، و قطع رشته‌های عصبی یا جراحی.

۴) از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنید.

۵) در هر حال رژیم باید مقوی باشد و در صورت توصیه، مکمل ویتامینی نیز باید دریافت شود.

۶) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم زونا را دارید یا اگر علی‌رغم درمان، درد غیرقابل تحمل باشد یا اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید و یا داروهای مورد استفاده باعث عوارض شده باشند، به پزشک مراجعه کنید.

اوریون

اوریون یک بیماری ویروسی مسری و خفیف که باعث تورم دردناک غدد پاروتید (غدد بزاقی واقع بین گوش و فک) می‌شود. سایر اعضا از قبیل بیضه، تخمدان، پانکراس، پستان، مغز و پرده پوشاننده مغز نیز گاهی درگیر می‌شوند. این بیماری در هر سنی می‌تواند بروز کند ولی شایع‌ترین سن بروز آن در کودکان ۱۲-۲ ساله است. حدود ۱۰٪ بزرگسالان مستعد ابتلا به اوریون می‌باشند.

علایم شایع اوریون

۱) تب
۲) سردرد
۳) گلودرد
۴) تورم دردناک بیضه‌ها
۵) درد شکم در صورت درگیری تخمدان‌ها یا پانکراس
۶) سردرد شدید در صورت درگیری مغز یا پرده پوشاننده آن
۷) التهاب، تورم و درد غدد پاروتید. غدد مزبور در لمس سفت بوده و دردشان با جویدن یا بلع تشدید می‌یابد.

علل اوریون

انتقال فرد به فرد ویروس اوریون، عامل این بیماری است. این ویروس در هر زمانی از ۴۸ ساعت قبل تا ۶ روز پس از بروز علایم قابل سرایت است. دوره نهفتگی ویروس پس از تماس با آن ۴ تا ۲۴ روز و میانگین آن ۱۸ روز است.

عوامل افزایش دهنده خطر

۱) عدم انجام واکسیناسیون
۲) زندگی در شرایط جمعیتی و پرازدحام
۳) همه‌گیری اوریون در جمعیت‌های غیرواکسینه

پیشگیری از اوریون

۱) واکسیناسیون اوریون را در کودکان در سن مقتضی انجام دهید.

۲) اگر شما سابقه ابتلا به اوریون را نداشته یا برضد آن واکسینه نشده‌اید و یکی از اعضای نزدیک خانواده شما مبتلا به اوریون است، گلوبولین ضداوریون برای شما ممکن است توصیه گردد. تزریق این پادتن ممکن است از بیماری پیشگیری کند (بدون وجود تضمین در این باره) ولی هزینه آن بالاست.

عواقب مورد انتظار

در صورت عدم بروز عوارض، بیماری در عرض حدود ده روز به طور خود به خود بهبود می‌یابد. بیمار پس از ابتلا به اوریون، مصونیت مادام‌العمر نسبت به آن پیدا می کند.

عوارض احتمالی اوریون

۱) عفونت مغز یا پرده پوشاننده آن، پانکراس، تخمدان، پستان یا بیضه.

۲) در صورت درگیری هر دو بیضه بیمار ممکن است دچار عقیمی گردد (به ندرت).

۳) کاهش شنوایی موقت در برخی بزرگسالان مبتلا

توصیه های پزشکی برای مبتلایان به اوریون

۱) نیازی به جداسازی فرد مبتلا از افراد دیگر خانواده نیست، زیرا تا قبل از ظاهرشدن علایم معمولاً سرایت بیماری به افراد مستعد رخ داده است.

۲) از کمپرس گرم یا سرد، بسته به این که کدامیک علایم شما را تخفیف می‌دهد، به طور متناوب برروی غدد متورم دردناک (پاروتید یا بیضه) استفاده کنید. به این منظور از یک کیسه آب گرم، حوله گرم یا کیف یخ استفاده کنید.

۳) کودکان تا اتمام دوره سرایت بیماری (حدود ۹ روز پس از شروع درد) نباید به مدرسه باز گردند.

۴) در موارد درگیری بیضه‌ها، مسکن‌های قوی‌تر و داروهای کورتونی ممکن است تجویز شود.

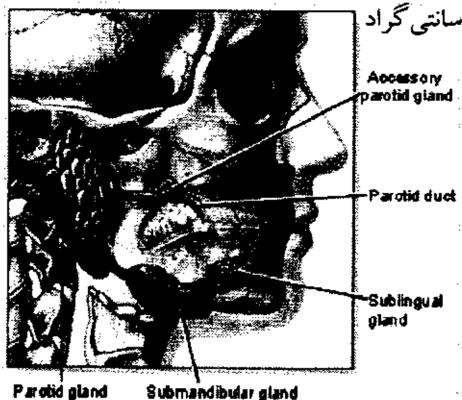
۵) بیماری پس از بروز، سیر طبیعی خود را طی خواهد کرد. در حال حاضر داروی مؤثر و بی‌خطری برای از بین بردن یا جلوگیری از تکثیر ویروس وجود ندارد.

۶) استراحت در بستر ضروری نبوده و احتمال عوارض را کاهش نمی‌دهد. در حد توان و تا آنجا که حال عمومی شما اجازه می‌دهد به فعالیت‌های طبیعی خود ادامه دهید. با برطرف شدن تورم غدد درگیر دوره سرایت بیماری به اتمام می‌رسد.

۷) رژیم خاصی نیاز نیست، ولی مصرف مایعات از قبیل آبجو، نوشابه، چای یا آب را به میزان حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز افزایش دهید. آب میوه یا نوشیدنی‌های ترش مزه ممکن است درد را تشدید کنند.

در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید

۱) تشنج
۲) استفراغ و درد شکم
۳) سردرد شدید که با استامینوفن تسکین نمی‌یابد
۴) خواب‌آلودگی یا عدم توانایی در بیدار ماندن
۵) تورم یا درد بیضه‌ها
۶) انقباض عضلات صورت
۷) ناراحتی یا قرمزی چشم‌ها
۸) تب (اندازه‌گیری شده با درجه زیرزبانی) بالای ۳۸/۳ درجه سانتی گراد



پنومونی پنوموسیتیس کارینی

پنومونی پنوموسیستیس کارینی التهاب ریه‌ها ناشی از یک تک یاخته (یک موجود میکروسکوپی تک سلولی). این تک یاخته موجودی فرصت‌طلب است که در شرایط طبیعی، بدن مانع تهاجم آن می‌گردد ولی در شرایط ضعف یا نارسایی ایمنی مثلاً در جریان بیماری ایدز، هوجکین و سایر بیماری‌های تضعیف کننده دستگاه ایمنی به بدن تهاجم کرده و عفونت ایجاد می‌کنند.

علایم شایع این بیماری

۱) بروز تدریجی سرفه خشک بدون خلط
۲) تب
۳) احساس کمبود هوا
۴) کوتاهی نفس
۵) تندی ضربان قلب
۶) اضطراب
۷) ارغوانی شدن لب‌ها و انگشتان دست

علل بیماری

تک‌یاخته پنوموسیتیس کارینی از فرد به فرد منتقل می‌شود.

عوامل افزایش دهنده خطر

۱) ایدز
۲) بیماری هوچکین
۳) شیمی درمانی برای سرطان‌ها
۴) مصرف کورتیزون یا داروهای کورتیکواستروییدی
۵) تزریق خون
۶) اشعه‌درمانی

پیشگیری

پیشگیری آن به عوامل خطر ساز این عفونت و سابقه قلبی پنومونی پنوموسیستیس کارینی بستگی دارد (به پزشک خود مراجعه کنید).

عواقب مورد انتظار

درمان موفقیت آمیز بستگی به درمان موفق اختلال ایجاد کننده آن دارد، اغلب علائم بدون ایجاد عارضه ای به صورت کامل و خود به خودی در طی ۲ هفته فروکش می کند.

عوارض احتمالی

۱) مزمن شدن بیماری که گاهی کشنده است

۲) عوارض جانبی داروهای تجویز شده برای این عفونت، به خصوص بثورات پوستی و پایین بودن تعداد گویچه‌های سفید خون.

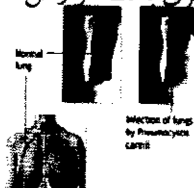
توصیه های پزشکی

۱) تا هنگام فروکش تب استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت‌های طبیعی را می‌توان به تدریج از سر رفت.

۲) مصرف مایعات را تا مقدار حداقل یک لیوان آب یا آشامیدنی‌های دیگر در هر ساعت افزایش دهید. افزایش مصرف مایعات به رقیق‌تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه آسانتر شدن تخلیه آنها با سرفه کمک می‌کند.

در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید

۱) تب
۲) درد غیرقابل تسکین با گرم کردن یا داروهای تجویز شده
۳) تشدید کوتاهی نفس
۴) تیرگی یا کبودی ناخن‌های دست و پا یا پوست
۵) خلط خونی
۶) تهوع، استفراغ یا اسهال
۷) گر دچار علایم جدید و غیرقابل توجیه شده اید.
۸) داروهای تجویزی باعث عوارض شده باشند.



پنومونی ویروسی

پنومونی ویروسی عفونت ریوی ناشی از ویروس‌ها. این عفونت ممکن است مجاری تنفسی تحتانی (نایژه‌ها، نایژک‌ها و ریه‌ها) یا مجاری تنفسی فوقانی (بینی، گلو، لوزه‌ها، سینوس‌ها، نای و حنجره) را درگیر سازد.

علایم شایع

۱) تب و لرز
۲) درد عضلانی و خستگی
۳) سرفه با یا بدون خلط یا «خروسک»
۴) تنفس سریع و همراه با دشواری (گاهی)
۵) درد سینه
۶) گلودرد
۷) بی‌اشتهایی
۸) بزرگ شدگی غدد لنفاوی گردن
۹) کبودی ناخن‌ها و پوست

علل بیماری

عفونت‌های ویروسی، شامل آنفلوانزا، آبله‌مرغان و ویروس سن‌سیشیال تنفسی (RSV) (به ویژه در بزرگسالان)، ویروس‌های تنفسی، سرخک، وسیتومگالوویروس (به ویژه در شیرخواران).

عوامل افزایش دهنده‌ی خطر

۱) دوره نوزادی و شیرخوارگی
۲) سن بالای ۶۰ سال
۳) آسم
۴) فیبروز کیستیک
۵) استنشاق جسم خارجی به داخل ریه
۶) استعمال دخانیات
۷) زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیربهداشتی

پیشگیری

واکسیناسیون سالیانه علیه آنفلوانزا در گروه پرخطر (مبتلایان به بیماری‌های قلبی، ریوی یا سایر بیمای‌های مزمن، کارکنان پزشکی و افراد بالای ۶۵ سال) توصیه می‌شود. واکسیناسیون علیه سرخک در کودکان.

عواقب مورد انتظار

معمولاً در عرض چند روز تا یک هفته بهبود می‌یابد. خستگی پس از بیماری ویروسی شایع است.

عوارض احتمالی:

عفونت باکتریایی ثانویه ریه

توصیه های پزشکی

۱) از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوا استفاده کنید. ریختن دارو درون دستگاه مرطوب کننده جهت بخور احتمالاً سودمند نخواهد بود. دستگاه مرطوب کننده را هر روز تمیز کنید.

۲) از یک بالشتک گرم کننده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه برای تخفیف درد سینه استفاده کنید.

۳) تشویق بیمار به سرفه کردن و تنفس عمیق جهت کمک به تخلیه ترشحات ریوی توصیه می‌گردد. تخلیه ترشحات باید با دقت انجام شود.

۴) برای درد خفیف، تب و احتقان ممکن است از داروهای بدون نسخه و قطره‌های بینی، اسپری‌ها یا قرص‌های ضداحتقان استفاده شود.

۵) استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت ۴۸ ساعت ضروری است. پس از آن می‌توان فعالیت‌های طبیعی را به آهستگی از سر

گرفت. بسیاری از بیماران تا ۶ هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف دارند، بنابراین نباید انتظار داشت که بیمار به سرعت به توان اولیه خود بازگردد.

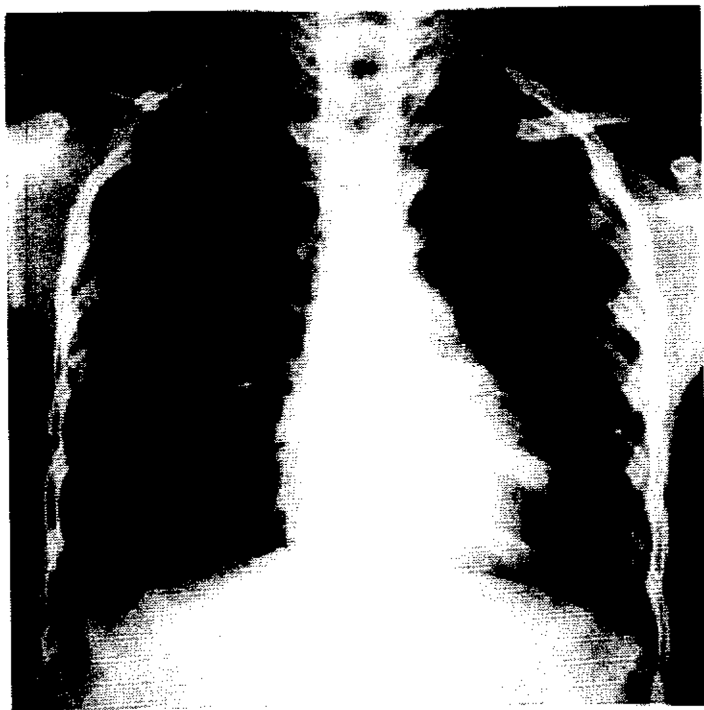
۶) رژیم خاصی نیاز نیست، ولی باید به هر طریق ممکن سعی شود تا میزان دریافتی مواد مغذی و مایعات در حد طبیعی حفظ شود. هر ساعت باید حداقل یک لیوان پر، مایعات مصرف شود. این کار به رقیق‌تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه تخلیه آسان‌تر با سرفه کمک می‌کند.

در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید

۱) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم پنومونی ویروسی باشید.
۲) افزایش درجه حرارت به بالاتر از ۳۸/۹ درجه سانتیگراد
۳) درد غیر قابل تحمل، با وجود مصرف مسکن و گرم کردن محل درد
۴) تشدید کوتاهی نفس
۵) کبودی پیشرونده ناخن‌ها و پوست

۶) خلط خونی

۷) تهوع، استفراغ یا اسهال



آنفلوآنزا

آنفلوآنزا عفونت حاد دستگاه تنفسی است که با سردرد ناگهانی درد ماهیچه، تب وضعف و بی حالی شدید نمایان می‌شود. ویروس آنفلوآنزا در سده نوزدهم وجود نداشته اما از سال ۱۹۱۸ شیوع پیدا کرد و تا امروز یک سیر نزولی را طی کرده‌است. به این صورت که در آغاز فعالیت این ویروس مرگ‌های دسته جمعی حتی ۴۰ میلیون نفر در یکسال گزارش شده‌است اما به مرور توان این ویروس کاهش یافت و این احتمال وجود دارد که در مقطعی شاهد نابودی کامل آن باشیم. سه گونه ویروس آنفلوآنزا به نامهای A. B. C وجود دارد هر چند که در حالت معمولی دورهٔ بیماری ۳ تا ۴ روز است، اما چون در جریان آنفلوآنزا میکروب‌های دیگری به بدن حمله می‌کنند ازاینرو سبب پیدایش عفونت‌های ثانوی در دستگاه گوارش تنفس و یا عصبی هم می‌گردند و این بدان معنا است که آنفلوآنزا مقاومت بدن را کم کرده و آن را برای دچار شدن به بیماری‌های دیگر آماده می‌سازد به کار بردن ماسک گندزدایی هوای اتاق بیماران و جدا کردن سریع دچارشدگان از افراد سالم تا حدی مانع شیوع آنفلوآنزا می‌شود.

به طور ساده آنفلوانزا عبارت است از یک عفونت تنفسی مسری و شایع که در اثر یک ویروس ایجاد می‌شود.

مدت زمان شروع علایم از زمان وارد شدن ویروس به بدن ۲۴ تا ۴۸ ساعت است. سه نوع اصلی ویروس آنفلوانزا وجود دارد (A,B,C) ، اما این ویروس‌ها توانایی جهش به انواع گوناگونی را دارند.

شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفلوانزا تقریباً هر زمستان رخ می‌دهد و شدت آنها متفاوت است. آنفلوانزا هم در مرد و هم در زن در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می‌شود.

علایم شایع

۱) گلودرد
۲) سردرد
۳) خستگی
۴) خشونت صدا
۵) آبریزش از بینی
۶) لرز و تب متوسط تا بالا
۷) دردهای عضلانی، از جمله کمردرد

۸) سرفه، که معمولاً یا با خلط بسیار کم همراه است یا اصولاً خلطی همراه آن وجود ندارد.

علل بیماری

عفونت با ویروس‌های دسته میکسوویروس‌ها. این ویروس‌ها در اثر تماس مستقیم یا غیرمستقیم (مثلاً استفاده از لیوان آلوده) گسترش می‌یابند.

عوامل افزایش دهنده ی خطر

۱) استرس
۲) خستگی شدید
۳) تغذیه نامناسب
۴) حاملگی (سه ماه سوم)
۵) سرکوب ایمنی ناشی از دارو یا بیماری
۶) مکان‌های شلوغ به هنگام بروز همه‌گیری
۷) بیماری مزمن، خصوصاً بیماری مزمن قلبی یا ریوی
۸) افرادی که در یک محیط نیمه بسته زندگی می‌کنند.

۹) وجود بیماری اخیر که موجب کاهش مقاومت بدن شده باشد.

پیشگیری از آنفلوانزا

۱) حتی‌المقدور از خطرات ذکر شده در بالا پرهیز کنید.
از تماس غیرضروری با افرادی که دچار عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی به هنگام فصل آنفلوانزا (زمستان) هستند خودداری کنید.

۲) استفاده از داروی آمانتادیس برای افراد پرخطر (که واکسن تزریق نکرده باشند) یا افرادی که نیازمند اقدامات کنترلی اضافه‌تری هستند.

۳) اگر بالای ۶۵ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری مزمن قلبی یا ریوی هستید، سالانه واکسن آنفلوانزا دریافت کنید. این واکسن تنها در برابر ۲ یا ۳ زیر نوع به خصوص از آنفلوانزای نوع A حفاظت ایجاد می‌کند.

عواقب مورد انتظار

بهبود خود به خودی در عرض ۷ تا ۱۰ روز در صورتی که هیچ عارضه‌ای رخ ندهد. اگر عارضه‌ای رخ دهد، درمان با آنتی‌بیوتیک

معمولاً ضروری است، و بهبود ممکن است ۶-۳ هفته به درازا انجامد.

عوارض احتمالی

عفونت‌های باکتریایی از جمله برونشیت یا ذات‌الریه. این عفونت‌ها ممکن است خصوصاً در افرادی که بیماری مزمن دارند یا افراد بالای ۶۵ سال خطرناک باشند.

توصیه های پزشکی

۱) روی عضلاتی که دچار درد هستند کمپرس گرم یا صفحه گرم‌کننده بگذارید.
۲) برای تخفیف گرفتگی بینی، غالباً با آب گرم یا سرد، چای غلیظ یا آب نمک قرقره کنید.
۳) برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران، دستان خود را مرتباً بشویید، خصوصاً پس از فین کردن یا پیش از دست زدن به غذا یا مواد غذایی.

۴) برای افزایش رطوبت هوا از یک دستگاه بخور خنک استفاده نمایید. رطوبت کمک می‌کند تا ترشحات ریه رقیق و بنابراین راحت‌تر تخلیه شوند. درون دستگاه بخور خنک دارو نگذارید، زیرا کمکی نمی‌کند. دستگاه را روزانه تمیز کنید.

۵) بهترین درمان برای آنفلوانزا استراحت است. اگر وضعیت سلامت عمومی شما خوب باشد، استراحت کمک می‌کند تا بدنتان با ویروس به خوبی مبارزه کند.

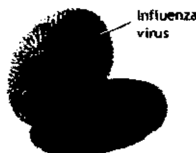
۶) معمولاً اشتها به هنگام آنفلوانزا کم می‌شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید، سپس پس از مدتی به وعده‌های غذایی کوچک حاوی مواد نشاسته‌ای بدون ادویه (نان سوخاری، برنج، پوره، غلات پخته شده، سیب‌زمینی پخته) اشتها پیدا کنید.

۷) روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (خصوصاً اگر تب زیادی داشته باشید). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه، چای و نوشیدنی‌های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات کمک می‌کنند.

در شرایط زیر به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید

۱) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آنفولانزا را دارید.
۲) درد یا سفتی گردن
۳) افزایش تب یا سرفه
۴) وجود خون در خلط
۵) گوش درد
۶) تنگی نفس یا درد قفسه سینه
۷) ترشحات غلیظ از بینی، سینوس‌ها یا گوش‌ها
۸) درد سینوس
۹) اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید.
۱۰) داروهای مورد استفاده باعث عوارض شده باشند.





آمنوره اولیه

آمنوره اولیه عبارت است از فقدان کامل عادت ماهانه در یک دختر جوان حداقل ۱۶ ساله ظاهراً طبیعی، یا ۱۴ ساله که رشد طبیعی نداشته است یا خصوصیات ثانویه جنسی در وی به وجود نیامده‌اند. این اختلال نادر است زیرا بیش از ۹۵٪ از دختران اولین قاعدگی خود را تا ۱۵ سالگی تجربه می کنند.

علایم شایع

فقدان‌عادت ماهانه پس از بلوغ. عادت ماهانه اکثر دختران تا سن ۱۴ سالگی آغاز می‌شود و سن متوسط شروع عادت ماهانه ۱۲ سال و ۸ ماه است.

علل بیماری

۱) به تأخیر افتادن بلوغ

۲) بسته بودن کامل پرده بکارت که به این ترتیب مانع خروج خونریزی عادت ماهانه می‌شود.

۳) اختلالات دستگاه غدد درون‌ریز (تومورها، عفونت‌ها، یا سایر مشکلات)

۴) اختلالات کروموزمی

۵) بیماری عمومی در بدن

۶) ندرتاً، مشکلات تغذیه‌ای شدید مثل بی‌اشتهایی روانی، یا فعالیت بدنی شدید مثلاً در ورزشکاران زن حرفه‌ای

۷) ناهنجاری‌های مادرزادی مثل فقدان اعضای تناسلی (مجرا تناسلی، رحم، یا تخمدان‌ها) یا غیرطبیعی بودن ساختمان آنها

عوامل افزایش دهنده ی خطر

۱) استرس

۲) ورزش شدید

۳) سابقه خانوادگی آغاز دیرهنگام عادت ماهانه

۴) رژیم لاغری یا کاهش وزن شدید

۵) استفاده از داروهایی مثل قرص‌های ضدحاملگی، داروهای

ضدسرطان، باربیتورات‌ها، مخدرها، داروهای کورتیزونی، کلردیازپوکساید و رزرپین.

پیشگیری

۱) از هیچ دارویی سرخود استفاده نکنید مگر با تجویز پزشک
۲) فعالیت‌های حرفه‌ای ورزشی را در صورت توصیه تا حدی کم کنید.
۳) در صورت وجود هرگونه بیماری زمینه‌ساز، برای درمان به پزشک مراجعه کنید.
۴) تغذیه مناسب و نگهداری وزن در حد ایده‌آل

عواقب مورد انتظار

فقدان عادت ماهانه به خودی خود یک خطر برای سلامتی محسوب نمی‌شود، اما علت آن باید معلوم شود. اگر عامل آن یک کیست یا تومور تخمدان باشد، باید جراحی انجام شود. آمنوره معمولاً با هورمون درمانی یا رفع علت زمینه‌ساز قابل معالجه است.

درمان ممکن است تا سن ۱۸ سالگی به تعویق انداخته شود مگر این که بتوان علت را مشخص کرد و بدون خطر درمان نمود. عللی که گاهی نمی‌توان آنها را درمان نمود عبارتند از اختلالات کروموزومی و ناهنجاری‌های دستگاه تناسلی.

عوارض احتمالی

۱) پریشانی روانی در رابطه با تکامل جنسی
۲) ناتوانی در حامله شدن
۳) در موارد نادر مشکلات غدد درون‌ریز، ممکن است علاوه بر هورمون درمانی نیاز به جراحی وجود داشته باشد.
۴) مرتباً ورزش کنید ولی شدت آن نباید زیاد باشد.
۵) با رژیم‌های لاغری وزن خود را پایین بیاورید.
۶) اگر اضافه وزن دارید یا زیادی لاغر هستید، در رابطه با رژیم غذایی مناسب با پزشکتان یا متخصص تغذیه مشورت کنید. سعی نکنید
۷) روزانه سه وعده غذایی متعادل مصرف کنید.

در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید

۱) اگر شما ۱۶ سال تان شده است اما هرگز عادت ماهانه نداشته‌اید.

۲) اگر علی‌رغم درمان، عادت ماهانه در عرض ۶ ماه آغاز نشود.





آمنوره ثانویه

آمنوره (قطع قاعدگی) ثانویه عبارت است از توقف قاعدگی برای حداقل ۳ ماه در خانمی که قبلاً قاعده می‌شده است.

علایم شایع

از بین رفتن دوره قاعدگی برای حداقل ۳ ماه یا بیشتر در خانمی که حداقل یک بار قاعدگی داشته است.

علل آمنوره ثانویه

۱) بارداری
۲) شیردهی به کودک شیرخوار
۳) قطع مصرف قرص‌های ضدبارداری
۴) یائسگی (در صورتی که سن بیش از ۳۵ سال و بارداری وجود نداشته باشد)
۵) استرس عاطفی یا اختلال روانی
۶) جراحی و برداشتن تخمدان‌ها و رحم
۷) اختلال غدد درون‌ریز، از جمله هیپوفیز، هیپوتالاموس، تیرویید، پاراتیرویید، غدد فوق کلیوی، و تخمدان‌ها
۸) دیابت شیرین
۹) بیماری سل

۱۰) چاقی، بی‌اشتهایی عصبی، یا پرخوری عصبی
۱۱) فعالیت جسمانی شدید مثل دوهای استقامت

عوامل افزایش دهنده خطر

۱) استرس
۲) تغذیه نامناسب
۳) ورزش شدید
۴) استفاده از بعضی داروها مثل مخدرها، فنوتیازین‌ها (از داروهای ضد روان‌پریشی)، رزرپین، یا هورمون‌ها

پیشگیری

۱) اگر علت قطع قاعدگی مشخص نیست، هیچ‌گونه روش خاصی برای پیشگیری وجود ندارد.
۲) تغذیه باید خوب باشد و باید سعی شود وزن در حد مناسب نگهداری شود.

۳) اگر قطع قاعدگی به علت یک بیماری زمینه‌ساز مثل بیماری سل، دیابت، یا بی‌اشتهایی عصبی رخ داده است، باید این بیماری زمینه‌ساز درمان شود.

عواقب مورد انتظار

۱) اگر آمنوره ناشی از بارداری یا شیردهی باشد، قاعدگی بعد از اتمام آنها باز خواهد گشت.

۲) اگر ناشی از قطع قرص‌های ضدبارداری باشد، قاعدگی بعد از ۲ ماه تا ۲ سال باید باز گردد.

۳) اگر ناشی از یائسگی باشد، قاعدگی‌ها مرتباً کاهش یافته و شاید دیگر هیچگاه برنگردد. برداشتن رحم نیز باعث قطع قاعدگی به طور دایمی خواهد شد.

۴) اگر غدد درون‌ریز دچار اختلال شده باشند، با تجویز هورمون کاهش یافته معمولاً باعث بازگشت قاعدگی خواهد شد.

۵) اگر قطع قاعدگی ناشی از بیماری‌هایی چون بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی باشد، درمان موفقیت‌آمیز این بیماری‌ها برای بازگشت قاعدگی ضروری است.

۶) اگر قطع قاعدگی ناشی از دیابت یا بیماری سل باشد، امکان دارد قاعدگی هرگز باز نگردد.

۷) اگر قطع قاعدگی ناشی از فعالیت جسمانی شدید باشد، با کاهش فعالیت، قاعدگی باز خواهد گشت.

عوارض احتمالی

۱) در صورتی که هیچ‌گونه علت جدی زمینه‌ساز پیدا نشود، هیچ عارضه‌ای رخ نخواهد داد.

۲) امکان دارد توانایی بچه‌دار شد مختل شود.

۳) امکان دارد بعضی از علایم کمبود استروژن، مثل گُرگرفتگی و خشکی مجرای تناسلی بروز کنند.

توصیه های پزشکی

۱) زمان‌های قاعدگی خود را یادداشت نمایید تا اگر قاعدگی مجدداً قطع شد، زودتر تشخیص داده شود.

۲) معمولاً رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. اگر اضافه وزن یا کاهش وزن وجود دارد، تغییر رژیم غذایی برای تصحیح مشکل توصیه می‌شود.

در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید

۱) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم آمنوره را دارید.

۲) اگر قاعدگی، علی‌رغم درمان، تا ۶ ماه باز نگردد.

۳) گر دچار علایم جدید و نامنتظره بروز کنند.

۴) هورمون‌های مورد استفاده باعث عوارض جانبی شده باشند.









مسمومیت خون

مسمومیت خون (سپتی‌سمی)عبارت است از عفونت باکتریایی خون یا وجود مواد سمی باکتری‌ها در خون، که از راه جریان خون به تمام بدن گسترش می‌یابد.

علایم شایع

۱) لرز شدید که بدن را تکان می‌دهد.
۲) بالا رفتن سریع درجه حرارت بدن
۳) تند شدن و قوی‌تر شدن ضربان قلب
۴) گرم و برافروخته شدن پوست
۵) گیجی و منگی، و سایر علایم اختلال ذهنی
۶) کاهش فشار خون
۷) احساس ناخوش بودن
۸) تنفس زیاد

علل بیماری

عفونت در یک جایی از بدن، مثلاً در آپاندیس، دندان، سینوس، لگن، کیسه صفرا، یا مجاری ادراری. منشأ عفونت همچنین می‌تواند از یک سوختگی، زخم عفونی شده، یا یک آبسه باز باشد.

عوامل افزایش دهنده خطر

۱) سن بالای ۶۰ سال
۲) در نوزادان و شیرخواران
۳) سرطان خون یا سایر سرطان‌ها
۴) استفاده از کاتتر
۵) بارداری یا زایمان عارضه‌دار
۶) انجام بعضی از عمل‌های جراحی
۷) وجود یک بیماری، مثل دیابت، که مقاومت بدن را کم کرده باشد.
۸) مصرف داروهای سرکوب‌گر ایمنی (یا مصرف داروهای داخل وریدی توسط خود فرد)

پیشگیری

۱) در صورت بروز هر گونه عفونت، برای درمان مراجعه نمایید.
۲) اجرای مراقبت‌های لازم در مورد کاتترهای بیماران بستری در بیمارستان
۳) تزریق واکسن آنفلوآنزا و پنوموکک به بیماران در معرض خطر بالای این عفونت‌ها (طبیعتاً مقاومت آنها به این بیماری‌ها کم است)
۴) اگر قبلاً انجام کار دندانپزشکی باعث بروز مسمومیت خون در شما شده است، یا اینکه بیماری دریچه قلب دارید، پیش از انجام هر گونه کار دندانپزشکی، با راهنمایی دندانپزشک یا بهداشت کار دهان و دندان، آنتی‌بیوتیک جهت پیشگیری مصرف کنید.

عواقب مورد انتظار

به بیماری‌های زمینه‌ای، سلامت عمومی بیمار، و میزان تأخیر در درمان بستگی دارد.

عوارض احتمالی

۱) عفونت دایمی دریچه‌های قلبی
۲) نشانگان زجر تنفسی بزرگسالان
۳) نارسایی چند عضو (قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها و کبد)
۴) شوک، کاهش شدید فشار خون، عفونت شدید، و مرگ

توصیه های پزشکی

۱) استراحت در رختخواب برای بیماری حاد ضروری است. با بهبود تدریجی علایم، فعالیت‌های عادی خود را تدریجاً از سر گیرید.
۲) هنگام بیماری حاد، معمولاً بهتر است تغذیه داخل وریدی انجام شود.

در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید

۱) بروز مجدد تب
۲) علایم عفونت (تورم، درد، قرمزی) در هر کجایی از بدن، اگر

شما قبلاً سابقه مسمومیت خون داشته‌اید، و الان می‌خواهید یک جراحی غیر اورژانس یا یک کار دندانپزشکی انجام دهید.

۳) اگر دچار علایم جدید وغیرقابل کنترل شده اید.

۴) داروهای مورد استفاده باعث عوارض جانبی شده باشند.

میگرن

میگرن عبارت است از یک نوع سردرد شدید و ناتوان‌کننده معمولاً در یک طرف سر، که به همراه آن علایم دیگری مثل تهوع، استفراغ و مشکلات بینایی وجود دارند. حمله این سردرد می‌تواند ۷۲-۲ ساعت طول بکشد.حملات میگرن در بعضی از افراد ممکن است به‌طور هفتگی رخ دهند، در حالی که در بعضی دیگر ممکن است حتی یک بار نیز در سال رخ ندهند. میگرن هر دو جنس را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، اما در زنان شایع‌تر است.

علایم شایع

ماهیت حملات در افراد مختلف متفاوت است و گاهی در یک فرد خاص نیز ممکن است حملات شبیه هم نباشند. علایم حمله کلاسیک

میگرن به ترتیب زیر ظاهر می‌شوند: پیش درآمد حمله سردرد که ممکن است به صورت مشکلات بینایی، شنوایی یا بویایی باشد. شایع‌ترین علامت عبارت است تاری دید، و به دنبال آن دیدن نقاط نورانی و الگوهای زیگزاگ‌مانند نورانی. مشکلات بینایی ممکن است چندین دقیقه یا حتی چندین ساعت طول بکشند، اما با آغاز سردرد ناپدید می‌شوند. درد مبهم و آزاردهنده در شقیقه که به تمام نیمه سر در همان طرف گسترش می‌یابد. درد تدریجاً شدید و ضربان‌دار می‌شود. در سایر انواع حملات سردرد میگرنی، علایم فوق (مشکلات بینایی، سردرد یا استفراغ) ممکن است وجود نداشته باشند، یا این که ممکن است علایم دیگری وجود داشته باشند. بعضی از افراد دچار رنگ پریدگی، قرمزی چشم‌ها، و آب‌ریزش از بینی یا اشک ریزش از چشم‌ها می‌شوند.

علل میگرن

تنگ شدن، سپس گشادشدن و التهاب رگ‌های خونی که به پوست سر و مغز می‌روند.

سردرد زمانی آغاز می‌شود که رگ‌ها دوباره گشاد می‌شوند. حملات سردرد ممکن است در اثر عوامل زیر آغاز شوند:

۱) عادت ماهانه
۲) مصرف قرص‌های ضدحاملگی
۳) خستگی
۴) خوردن بعضی از غذاها
۵) جا انداختن وعده غذایی
۶) مشکلات عاطفی احتمالاً شایع‌ترین علت بروز حملات میگرنی هستند، اما سردرد لزوماً با ناراحتی عاطفی همزمان نمی‌شود به‌طوری که حملات سردرد غالباً در آخر هفته‌ها که استرس کم شده است رخ می‌دهند.

عوامل افزایش دهنده‌ی خطر

۱) استرس
۲) سابقه خانوادگی میگرن
۳) سیگار کشیدن
۴) نوشیدن الکل
۵) مصرف بسیاری از داروها
۶) کمبود خواب، یا در بعضی از افراد، خوابیدن زیاد

پیشگیری

۱) حتی‌المقدور میزان استرس را در زندگی‌تان کم کنید.

۲) مصرف بعضی از داروها می‌تواند در بعضی از افراد از بروز حملات جلوگیری کند.

۳) از عواملی که باعث آغاز حملات سردرد میگرنی می‌شوند در صورت امکان پرهیز کنید.

عواقب مورد انتظار

علایم را می‌توان با درمان کنترل نمود. الگوی حملات و دفعات بروز آن ممکن است در طی زمان تغییر کنند. با بالارفتن سن، شدت و دفعات حملات کمتر می‌شوند.

عوارض احتمالی

۱) ندرتاً طول کشیدن حمله میگرن بیشتر از ۷۲ ساعت که منجر به کم‌آبی بدن، خستگی و التهاب مغز می‌شود.

۲) ندرتاً اعتیاد به داروهای ضد دردی که برای کنترل علایم مورد استفاده قرار می‌گیرند.

توصیه های پزشکی

۱) به هنگام بروز اولین نشانه‌های حمله میگرنی، روی سر خود یک پارچه سرد یا کیسه یخ بگذارید، یا به صورت خود آب خنک بزنید. چندین ساعت در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید. دو عدد بالش در دو طرف سر خود بگذارید تا سرتان تکان نخورد. در صورت امکان بخوابید. صدا، نور و بوها (خصوصاً بوی ناشی از آشپزی و سیگار) را به حداقل برسانید. از مطالعه خودداری کنید.

۲) هیچ داروی خاصی نسبت به دیگر داروها ارجحیت ندارد و اثر قطعی از هیچ کدام از آنها مورد انتظار نیست. برای تخفیف علایم میگرن و پیشگیری از بروز حملات، طیف گسترده‌ای از داروها موجود هستند. دستور دارویی را به دقت رعایت کنید.

۳) به هنگام بروز حملات استراحت کنید. در بین حملات ورزش کنید تا آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشید. به هنگام حمله رانندگی نکنید و از کار با وسایل و ماشین‌های خطرناک

خودداری کنید.

۴) به دلیل این که در بعضی از موارد، حملات در اثر خوردن یک ماده غذایی خاص، مثل پنیر یا شکلات، آغاز می‌شوند، سعی کنید چیزهایی را که قبل از بروز هر حمله خورده‌اید یادداشت نمایید. از خوردن آن دسته از مواد غذایی که به نظر باعث آغاز حمله میگرنی می‌شوند خودداری کنید. به غیر از این نکته، رژیم خاصی توصیه نمی‌شود.

در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید

۱) اگر شما یا یکی از اعضای [illegible] حمله میگرنی شده‌اید که علی‌رغم درمان، بیش از ۲۴ ساعت طول کشیده است.

۲) در صورتی که حملات مکرر میگرن باعث افتادن شما از کار و زندگی شوند.



کمردرد

بدون شک کمر درد یکی از گرفتارکننده‌ترین دردهاست که مانع فعالیت‌های روزمره و تفریحات عادی می‌شود. هرچه دلتان می‌خواهد آه و ناله کنید، ولی فکر نکنید که تمام عمر را باید با کمر درد سر کنید. گرچه عده ی کمی از مبتلایان (کمتر از ۱ درصد) ناچار به عمل جراحی می‌شوند، ولی در بیشتر موارد، درد احتمالاً فقط نشانه‌ای است برای اینکه بیش از حد به کمرتان فشار وارد کرده‌اید. کار زیادی از رباط‌ها، ماهیچه‌ها، و مفاصل کمرتان کشیده‌اید و آنها را آزرده‌اید.

اگر از یک مبتلای کمردرد بپرسید چه چیز او را به این روز انداخته است، معمولاً ورزش شدید، کار سخت، یا بلند کردن چیزهای سنگین را علت آن می‌داند. دلیل اصلی آن است که بدن ما معمولاً کم کار می‌کند؛ و وقتی کار زیادی انجام می‌دهد، گرفتار درد می‌شود.

بیشتر کمر دردها از ضعف ماهیچه‌ای، سفتی ماهیچه‌ها، و گرفتاری مفاصل ناشی می‌شود که معمولاً در عکس‌برداری با پرتو ایکس دیده نمی‌شود. یکی دیگر از علل کمر درد جابه‌جا شدن یا آسیب دیدن صفحات بین مهره‌ها است. این صفحات (یا دیسک‌ها) بالشتک‌هائی ژله‌ای مانند در بین مهره‌های ستون فقرات هستند که ضربه‌های وارد به

مهره‌ها را می‌گیرند. در این گرفتاری، درد شدید کمر به پاها منتشر می‌شود.

توصیه های پزشکی

قبل از اینکه کاری برای تسکین درد کمرتان بکنید با آزمایش زیر لزوم مراجعه ی فوری به پزشک را معلوم کنید:
روی تخت یا تشک سفتی دراز کشیده و یک پا را صاف کرده و تا ۹۰ درجه بلند کنید. اگر درد به پایتان منتشر می‌شود، هرچه زودتر نزد پزشک بروید. اگر کمر دردتان چیزی غیر از این حالت اورژانس است، کارهای زیر را انجام دهید.

روی کف دراز بکشید:

روی زمین به پشت دراز بکشید و بالشی زیر زانوانتان بگذارید تا آنها را کمی بلند کرده و مقداری از فشار روی کمر را بگیرند. حالا کیسه‌ای یخ خرد شده را حدود ۲۰ دقیقه زیر ناحیه ی دردناک بگذارید. اگر کیسه ی یخ ناراحتتان می‌کند، آن را بردارید. دراز کشیدن در این وضعیت خود تا حدی درد را تسکین می‌دهد.

کمر را خنک کنید:

از کسی بخواهید هر چند ساعت یک‌بار به‌مدت ۲۰ دقیقه کمرتان را با یخ مالش دهد. این کار را تا سه روز از آسیب‌دیدگی تکرار کنید. یخ علاوه بر آرام کردن درد و شل کردن ماهیچه‌های گرفته، تورم آن را نیز کم می‌کند.

کمر را گرم کنید:

گرمای مرطوب هم مانند یخ کمر درد را آرام می‌کند. یک حوله ی گرم و مرطوب را روی کمر بگذارید. گرما جریان خون و اکسیژن را در ناحیه ی آزرده بهتر می‌کند. اما چون گرما ایجاد تورم می‌کند، این روش را تا ۷۲ ساعت بعد از آسیب‌دیدگی انجام ندهید.

خود را بکشید:

وقتی از بی‌حس کننده ی خانگی (یخ) استفاده می‌کنید، به‌آرامی پشتتان را کشش بدهید. بهترین کار این است: روی شکم دراز کشیده، آرنج‌ها را خم کرده و دست‌ها را زیر شانه روی زمین بگذارید. ده ثانیه بدنتان را روی دست‌ها بلند کرده، زمین بگذارید، و دوباره تکرار کنید. این کار مواد مغذی و اکسیژن را به صفحات بین مهره‌های برده، مواد زائدی مثل اسید لاکتیک را از آنها بیرون رانده، و گرفتگی ماهیچه‌ها را از بین می‌برد.

استراحت کنید:

در کمر دردهای شدید، استراحت مطلق مفید است، اما مدت آن باید محدود باشد. در واقع، در برابر هر سه ساعت استراحت باید بین ۲۰ دقیقه تا یک ساعت سرپا باشید.

دراز کشیدن زیاد اثرات زیانباری هم دارد: کلسیم استخوان‌ها از بین می‌رود و ماهیچه‌ها دچار ضعف می‌شوند.

کمی قدم بزنید:

در برخی افراد کمی پیاده‌روی درد را آرام می‌کند چون، بر خلاف نشستن، راه رفتن فشار روی کمر را کم می‌کند. کمتر مسکن بخورید. خوردن داروهای مسکن در دردهای شدید بد نیست. ولی خوردن آن را محدود به دو یا سه روز بعد از آسیب‌دیدگی کنید. مسکن‌ها فقط درد را از بین می‌برند، نه علت آن را.

داروی ضد التهاب بخورید:

داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی تورم ناشی از آسیب دیدن ماهیچه‌ها و بافت‌های نرم دیگر را کاهش می‌دهند. نزد متخصص بروید. پزشک استخوان با تجویز دارو و فرستادن شما نزد متخصص فیزیوتراپی درد را تسکین می‌دهد. ۵۰ تا ۶۰ درصد گرفتاری‌های کمر با یک یا دو بار فیزیوتراپی درمان می‌شوند.

برق بگذارید:

اگر کمر درد مرتباً تکرار می‌شود، پزشک ممکن است درمان تحریک الکتریکی اعصاب را توصیه کند که یک درمان قوی و فوری درد پشت است. در این روش، برق از طریق یک الکترود متصل به پشت وارد بدن شده و ماهیچه‌ها را تحریک می کند و از گرفتگی در می‌آورد.

جلوگیری از درد به‌هنگام کار:

گرچه در اتاق خنکی پشت میز کارتان نشسته‌اید، ولی به همان اندازه ی کسی که در بیرون مشغول کار بدنی است مستعد کمردرد هستید. مطالعه نشان داده است که کارمندان دفتری و ماشین پاها دچار تغییرات تخریبی یکسانی (مثل کاهش آب صفحات بین مهره‌ای) در کمر می‌شوند.

خود را کش بدهید:

کافی نیست که صرفاً روی صندلی لم بدهید. بلکه باید حرکت کنید. لااقل هر یک ساعت یک‌بار بلند شوید و بدنتان را کش بدهید. یک روش مناسب کش دادن بدن این است: راست بایستید و دست‌ها را پشت کمر بگذارید؛ با به آرامی خود را به پشت خم کنید؛ سپس برگردید و دوباره این کار را تکرار کنید. حالا با خم کردن تنه و سر به عقب بیشتر خود را را کش بدهید؛ چند لحظه در این حالت بمانید و بعد آهسته سر و تنه را بلند کنید.

هنگام کار حرکت کنید:

کار روزانه ی خود را با تغییر حالت بین ایستادن و نشستن تقسیم کنید. هر چیزی که باعث تغییر وضعیت بدن شود، به جلوگیری از کمر درد کمک می کند.

روی صندلی مناسب بنشینید:

حتی صندلی‌های راحتی نیز اگر متناسب بدن شما نباشند ممکن است باعث کمر درد شوند. در صورت امکان صندلیی بخرید که کف آن قابل تنظیم باشد، به‌طوری که نشیمنگاهتان کمی بالاتر از زانوانتان قرار گیرد. اگر صندلی خیلی کوتاه باشد، بر روی استخوان دنبالچه، و اگر خیلی بلند باشد، روی زانو فشار می‌آید.

دسته‌های صندلی باید قابل تنظیم باشد، به‌طوری که دست‌هایتان را به‌راحتی روی آنها بگذارید. دسته‌های دراز صندلی از نزدیک شدن بدن به میز کار ممانعت کرده و باعث می‌شود که به جلو خم شوید. این خم شدن به جلو بار بیشتری بر کمر می گذارد.

پشتی کمر بگذارید:

گذاشتن بالشتک مخصوص یا حتی یک بالش معمولی کوچک در پشت کمر باعث حفظ انحنای طبیعی ستون مهره‌ها در هنگان نشستن می‌شود.

نمایشگر را بالا بیاورید:

اگر صفحه ی نمایشگر کامپیوترتان پائین‌تر از صورتتان قرار دارد، باعث خم‌شدن به جلو و باعث کشیدگی پشت و گردن می‌شود. خم‌شدن به پشت هم خوب نیست. بهترین حالت قرار دادن نمایشگر کامپیوتر در حد چانه است. با گذاشتن چند کتاب کهنه در زیر نمایشگر آن را بالاتر قرار دهید.

جلوگیری از درد به‌هنگام رانندگی

جای دیگری که زیاد باعث کمر درد می‌شود صندلی جلو اتومبیل است. رانندگی زیاد هم نباید باعث کمر درد شود. درست سوار شوید. بسیاری از مردم طریقهٔ درست سوار شدن به اتومبیل را نمی‌دانند. به پشت روی صندلی بنشینید و آنگاه پاها را به آرامی داخل ببرید.

درست بنشینید:

کسانی که هنگام رانندگی پائین‌تر و دور از فرمان می‌نشینند ممکن است راحت باشند، ولی خیلی زود دچار کمر درد می‌شوند. این حالت با کشیده شدن پاها فشار روی کمر را زیاد می‌کند. صندلی را طوری تنظیم کنید که کمی به پشتی تکیه دهید.

پشتی کمر بگذارید:

گذاشتن پشتی کمر در حین رانندگی به حفظ شکل طبیعی ستون مهره‌ها کمک می‌کند. از پشتی ساخته شده از دانه‌های چوبی استفاده نکنید، چون در صورت تصادف آسیب شدید وارد می‌کند.

کمی استراحت کنید:

گرچه ممکن است غیر عملی به‌نظر برسد، ولی پزشکان توصیه می‌کنند که بعد از هر یک ساعت رانندگی توقف کنید، از اتومبیل خارج شوید، و کمی بدن را کش بدهید. در داخل اتومبیل هم می‌توانید بدن را جابه‌جا کرده، پاها را تکان داده، و شکم را منقبض کنید تا استراحتی به کمرتان داده باشید.

جلوگیری از درد در خانه

در خانه و هنگام استراحت نیز کارهای زیر از ایجاد کمر درد جلوگیری می‌کند.

راحت بخوابید:

از حالا به بعد، بالشی زیر سر و دو بالش زیر زانوان بگذارید. یا به بغل خوابیده و بالشی زیر سر و بالشی دیگر زیر پا بگذارید. این روش خوابیدن فشار را از روی کمر بر می‌دارد. همچنین خوابیدن روی تشک سفت بهتر از خوابیدن روی تشک نرم است.

آرام برخیزید:

طرز برخاستن از رختخواب هم مهم است. وقتی خوابیده‌اید، صفحات بین مهره‌ای ستون فقرات پرآب و قلنبه شده‌اند و کمی سفتی در ماهیچه‌های اطراف ایجاد کرده‌اند. برای جلوگیری از حرکات ناگهانی و ایجاد پارگی‌های کوچک در آنها، به‌آرامی به بغل چرخیده، بر روی دست فشار آورده، و در آخر پاها را چرخانده و روی زمین بگذارید.

خم نشوید:

خم شدن زیاد به‌هنگام شستن دندان‌ها یا تراشیدن ریش هم باعث کشیدگی کمر می‌شود. چهار پایه ی کوچکی زیر یک پایتان بگذارید و بر روی یک دست تکیه کنید. گاه‌گاه چهارپایه را زیر پای دیگر قرار دهید. پا را بلند کنید. به‌جای لم دادن در مبل راحتی، یک زانو را بالاتر از سطح لگن قرار داده و فشار روی کمر را کم کنید. پاها را به نوبت روی یک عسلی بگذارید.

روش کش‌دادن کمر:

چون یک کمر نرم کمتر دچار درد می‌شود، بیشتر پزشکان تمرین کش‌دادن کمر را توصیه می‌کنند.

زانو به سینه:

به پشت بخوابید و هر دو زانو را تا سینه بالا بیاورید و به آهستگی تا ۲۰ بشمارید. سپس پاها را دراز کرده و بدن را شل کنید. می‌توانید هر بار

یک زانو را بالا بیاورید. چهار دست و پا. بر روی دست‌ها و زانوهایتان تکیه کنید. اول بدن را شل کنید تا کمر کمی گود بیفتد. حالا ده ثانیه پشت را به بالا خم کنید. این کار را ده بار تکرار کنید.

کشش به پهلو:

به پشت دراز بکشید و زانو را خم کرده و کف پاها را بر روی زمین بگذارید. حالا پای راست را بر روی پای چپ گذاشته و زانوها را آهسته تا جائی که می‌توانید به طرف راست فشار دهید و ده ثانیه آن را نگاه دارید. همین کار را با پای دیگر انجام دهید.

ورزش برای کمر:

علاوه بر کشش، با ورزش‌های زیر می‌توانید از بروز کمر درد جلوگیری کنید. ورزش شکم. به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید تا کف پاها بر روی زمین باشد. حالا در حالی که چشمانتان به سقف است به‌آرامی سر و شانه را خم کنید. چند لحظه در این حالت توقف کنید و بعد، آهسته سر و شانه را پائین بیاورید. این کار را ۲۰ بار تکرار کنید.

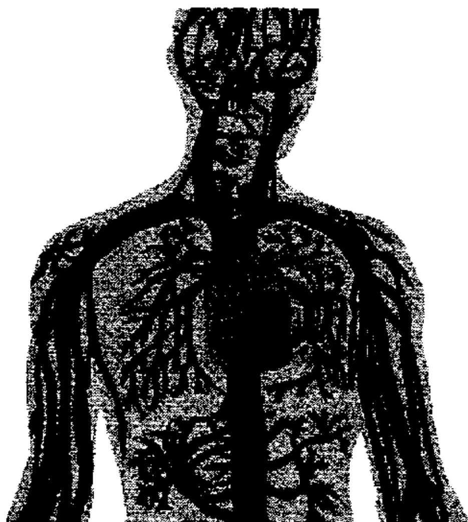
بلند کردن دست و پا:

بر روی شکم دراز بکشید و دست‌ها را در جلو خود دراز کنید. حالا دست راست و پای چپ را کمی بلند کنید و تا ده بشمارید. آنها را پائین گذاشته و دست و پای دیگر را بلند کنید. این کار را چند بار تکرار کنید.

اگر اخیراً درد کمر داشته‌اید، فقط یک یا دو بار انجام دهید. با بالا رفتن توان شما، وزنه‌هائی به دست و پا ببندید و آنگاه ورزش را انجام دهید.

ورزش کنید:

برخی از بهترین ورزش‌های کمر برای پشت مناسب به نظر نمی‌رسند. اما ورزش‌هائی مثل پیاده‌روی یا شنا تمام ماهیچه‌های بدن، از جمله ماهیچه‌های کمر، را تقویت می‌کنند. ورزش دلخواهتان را سه بار در هفته و هر بار به‌مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید.



آکنه (جوش های غرور جوانی)

آکنه (جوشهای غرور) عبارت است از یک بیماری التهابی مزمن پوست که در دوران نوجوانی شایع است، اما گاهی به طور متناوب در سراسر زندگی رخ می‌دهد. مشخصه ی این بیماری عبارت است از بروز جوشهایی روی صورت، قفسه ی سینه و کمر. این بیماری در مردان شایع‌تر از زنان است.

علایم شایع

۱) نقاط سر سیاه به اندازه ی سر سوزن
۲) نقاط سر سفید شبیه نقاط سر سیاه
۳) جوش‌های کوچک چرکی
۴) قرمزی و التهاب در اطراف جوشها
۵) در آکنه ی شدید ممکن است کیست و آبسه دیده شود. کیست به صورت تورمی بزرگتر و سفت‌تر از جوشهای معمولی در پوست پدیدار می‌شود. آبسه نیز به صورت یک

ناحیه ی عفونی متورم، ملتهب و دردناک به هنگام لمس و حاوی چرک است.

علل بیماری

غدد چربی پوست به دلایل نامعلوم دچار انسداد می‌شود، اما احتمالا تغییرات هورمونهای جنسی در دوران نوجوانی نقش دارد. وقتی که چربی داخل غدد چربی نتواند به بیرون پوست راه یابد، این چربی تجمع یافته و توسط باکتری‌هایی که به طور طبیعی در غده وجود دارند عفونی می‌شود. بر خلاف برخی عقاید رایج، عواملی چون عدم رعایت پاکیزگی یا غذاها نقشی در در پدید آمدن این نوع جوش ها ندارند. البته تمیزی می‌تواند آن را تخفیف دهد، اما فعالیت جنسی هیچ تأثیری روی آن ندارد.

عوامل افزایش دهنده خطر

۱) مواجهه با هوای بسیار گرم یا سرد
۲) استرس
۳) پوست چرب
۴) اختلالات غدد درون ریز

۵) استفاده از بعضی داروها مثل کورتیزون، هورمونهای مردانه، یا قرص‌های ضد بارداری
۶) سابقه خانوادگی آکنه
۷) بعضی مواد آرایشی

پیشگیری

در حال حاضر روشی برای پیشگیری از آن وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار

درمان در اغلب موارد مؤثر است، و خود بیماری نیز معمولاً پس از دوران بلوغ و نوجوانی خود به خود بر طرف می‌شود. البته علی‌رغم درمان خوب و مناسب، آکنه گاهی شدت می‌یابد.

عوارض احتمالی

۱) داشتن تصوری بد از ظاهر خود
۲) بروز جوشگاههای دائمی یا حالت حفره‌ای روی پوست صورت

توصیه های پزشکی

۱) اگر پوست‌تان چرب است، به ترتیب زیر آن را تمیز نمایید:

به آرامی صورت خود را با صابون غیرمعطر برای ۳ تا ۵ دقیقه ماساژ دهید. اما نواحی شدیداً جوش‌دار و دردناک را ماساژ ندهید (زیرا باعث گسترش عفونت می‌شود). پوست را به آرامی تمیز نمایید. صورت خود را ۱ تا ۲ دقیقه بشویید و از صابون پاک کنید. گاهی صابون آنتی‌باکتریال کمک‌کننده است. پس از شستشوی پوست از الکل برای پاک کردن چربی استفاده نمایید. هر روز حوله ی صورت را عوض نمایید. باکتری‌ها این توانایی را دارند که به سرعت در حوله‌های مرطوب رشد کنند. موهایتان را حداقل دو بار در هفته با شامپو بشویید. اجاره ندهید که موهایتان روی صورت بیاید، حتی در شب و به هنگام خواب مو باعث پخش چربی و باکتری‌ها می‌شود. برای پیشگیری یا درمان شورهٔ سر از شامپوی ضد شوره استفاده نمایید. از شوینده‌های کرم دار پرهیز کنید.

پس از ورزش شدید، عرقتان را بشویید و در اسرع وقت چربی صورت را پاک نمایید. از مواد آرایشی روغنی سنگین استفاده نکنید. مواد آرایشی غیرروغنی نازک که به صورت لوسیون هستند بسیار بهتر هستند.

از مصرف مرطوب کننده‌ها خودداری نمایید مگر با نظر پزشک

به هیچ وجه پوست خود را فشار ندهید، نخارانید، یا مالش ندهید. زمانی که پوست با این حرکات آسیب ندیده باشد بهتر و زودتر خوب می‌شود. البته پزشک ممکن است بسته به صلاحدید، نقاط سر سیاه را بردارد.

هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون، دستتان را زیر صورت نگذارید. با توجه پزشک مقداری در معرض اشعه ی ماوراءبنفش قرار بگیرید. شاید بعد از التیام آکنه و برای بر طرف کردن جوشگاههای نازیبا، جراحی زیبایی توصیه شود.

۲) غذا علت آکنه نیست، اما بعضی غذاها آن را بدتر می‌کنند. یادداشتی از غذاهایی که می‌خورید داشته باشید. برای اینکه بفهمید به کدام غذا حساسیت دارید، آن غذاهایی را که شک دارید آکنه ی شما را بدتر می‌کنند از رژیم خود حذف کنید. بعد آنها را دوباره یکی یکی به رژیم غذایی اضافه نمایید.

اگر مشخص شد که آکنه ۲ تا ۳ روز بعد از اضافه کردن یک غذا تشدید می‌شود، آن غذا را به کلی از رژیم خود حذف کنید. اما اگر این اتفاق نیافتاد، می‌توانید آن را در رژیم غذایی نگاه دارید.

آکنه معمولاً در تابستان بهتر می‌شود، بنابراین بعضی غذاها را که در زمستان نمی‌توان خورد شاید بتوان در تابستان نمود.

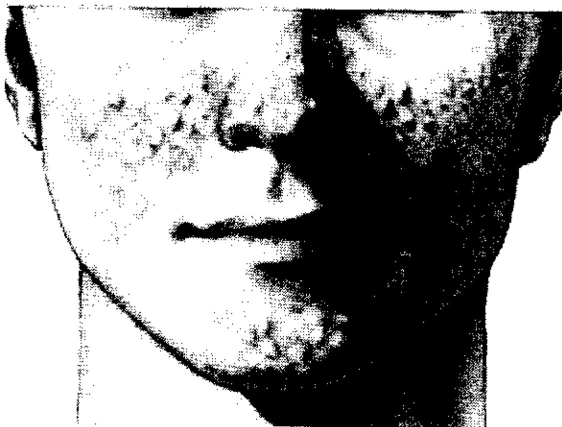
در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید

۱) اگر خود شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار آکنه است.

۲) اگر دچار علایم جدید و نامنتظره بروز کرده‌اند.

۳) داروهای مورد استفاده باعث عوارض شده باشند.

Adult facial acne



آکنه روزاسه

آکنه روزاسه (آکنه دوران بزرگسالی) عبارت است از التهاب مزمن پوست صورت (معمولاً گونه‌ها و بینی). این بیماری معمولاً بین ۳۰ تا ۵۰

سالگی بروز می‌کند و در خانمها شایعتر از آقایان است، اما در آقایان شدیدتر است. درگیر شدن گسترده بینی، که بیشتر در آقایان دیده می‌شود، به رینوفیما معروف است.

علایم شایع

۱) پوست روی بینی و گونه‌ها به شکل نازیبایی قرمز و ضخیم می‌شود. رگهای کوچکی روی سطح پوست قابل مشاهده هستند.

۲) گاهی جوشهای کوچک قرمز رنگ و جوشهای کوچک چرکی سفید رنگ روی پوست صورت ظاهر می‌شوند.

۳) برافروختگی و قرمزی مداوم روی بینی، گونه‌ها و پیشانی

۴) صورت به هنگام لمس دردناک است.

علل بیماری

علت بروز این بیمار، ناشناخته است. اما به تجربه ثابت شده است که بیماری در اثر استرس، نوشیدنی‌های گرم، غذاهای داغ یا پر ادویه، و

الکل تشدید می‌شود. گرما یا سرمای شدید، یا نور آفتاب نیز ممکن است باعث تشدید آن شوند.

عوامل افزایش دهنده‌ی خطر

۱) استفاده بیش از حد از کرم‌های کورتیکواستروییدی برای درمان سایر بیماریهای پوستی

۲) عصبی بودن و استرس

۳) پوست سفید

۴) سوءمصرف الکل

پیشگیری

۱) اجتناب از عوامل تشدیدکننده مثل نوشیدنی‌های داغ، غذاهای داغ یا پرادویه، الکل، و استرس.

۲) گاهی ممکن است گرما یا سرمای شدید و نور آفتاب باعث تخفیف بیماری شوند.

عواقب مورد انتظار

علایم را می‌توان با درمان تحت کنترل در آورد. آکنه روزاسه بیماری است که در سیر آن مرتباً فروکش کردن و شعله‌ور شدن رخ می‌دهد.

عوارض احتمالی

۱) استرس روانی ناشی از ظاهر ناخوشایند صورت
۲) اختلالات خود ایمنی در چشم (نادر است)

توصیه های پزشکی

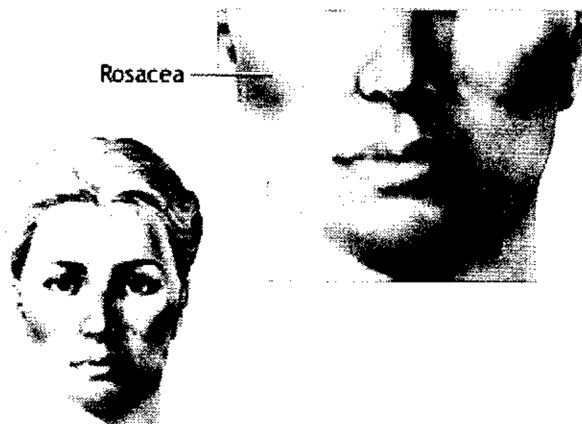
۱) اگر شواهدی از آکنه روزاسه مشاهده کردید هر چه زودتر به پزشک مراجعه نمایید.
۲) از مواد آرایشی روغنی استفاده نکنید. از مواد آرایشی غیرروغنی و نازک استفاده کنید.

۳) استرس را کاهش دهید.

۴) اگر تغییر شکل ظاهر باعث بروز استرس روانی شده است، روان درمانی و مشاوره می‌تواند مفید واقع شود.

۵) رژیم غذائی خاصی توصیه نمی‌شود. فقط باید از غذاهای پرادویه، الکل، یا هر غذایی که باعث برافروختگی صورت می‌شود پرهیز کرد.

۶) اگر خود شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار آکنه روزاسه است و یا اگر التهاب علی‌رغم درمان بدتر شده است به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه نمایید.



کهیر

کهیر لکه‌های برجسته، قرمز، و خارش‌دار پوست است که ظرف یک روز (و گاهی چند ساعت) از بین می‌روند. اما گاهی نیز به‌طور مکرر و در جاهای مختلف بدن ظاهر می‌شوند. اینها به این علت است که یک ماده شیمیائی به نام هیستامین مایع زیادی را از رگ‌های خونی خارج کرده و در زیر پوست جمع می‌کند. کهیر ممکن است حاد یا مزمن باشد. هر کسی را می‌تواند مبتلا کند، ولی در خانواده‌ها و افرادی بیشتر دیده می‌شود که برای ابتلا به تب یونجه، آلرژی ناشی از گرد و خاک، و اگزما مستعدترند.

کهیر حاد اغلب واکنشی آلرژیائی به مواد خوراکی یا تماس است. مثلاً چاشنی‌ها، رنگ‌ها، و نگاهدارنده‌های مصنوعی از علل شایع کهیرند. کهیر ناشی از گزش زنبور هم حاد است. کهیر حاد معمولاً ظرف چند ساعت از بین می‌رود. دست برخی افراد هنگام تماس با بعضی غذاها، مثلاً گوجه‌فرنگی یا گوشت، کهیر می‌زند، ولی اغلب اگر این مواد را بخورند، دچار ناراحتی نمی‌شوند.

گاهی نیز در اثر هیجانات و فشارهای روانی کهیر به‌وجود می‌آید. مثلاً در هنگام امتحانات نهائی در برخی دانش‌آموزان کهیر دیده می‌شود.

از علل دیگر کهیر می‌توان ویروس‌ها و بعضی بیماری‌ها مثل لوپوس، برخی داروها مثل آنتی‌بیوتیک‌ها و آسپیرین، آفتاب، گرما، سرما، فشار (مثل فشار پشتی یا دسته ی سفت صندلی)، فعالیت زیاد، و عرق کردن را نام برد. اما هر چیزی می‌تواند ایجاد کهیر کند.

توصیه های پزشکی

اغلب علت کهیر حاد معلوم است: مثلاً توت‌فرنگی خورده‌اید. اما تعیین علت کهیر مزمن کمی پیچیده است و به‌ندرت مشخص می‌شود. خوشبختانه، هر دو نوع کهیر به درمان پاسخ می‌دهند.

دوش بگیرید:

وقتی کهیر شروع به ظاهر شدن می‌کند، دوش آب سرد می‌تواند از ازدیاد آن جلوگیری کند. آب گرم آزادشدن هیستامین را تحریک کرده و تمام بدنتان کهیر می‌زند.

ضدحساسیت بخورید:

هیستامین‌ها باعث ایجاد کهیر شده‌اند. پس، داروهای ضدحساسیت آن را از بین می‌برند. اما این داروها شما را خواب‌آلوده هم می‌کنند. پزشک می‌تواند داروی ضدحساسیتی برایتان تجویز کند که کمتر دچار خواب‌آلودگی شوید. در کهیرهای ناشی از تنش روانی داروئی حاوی

ضدحساسیت و ضدافسردگی تجویز می‌شود که هم کهیر را درمان کند و هم آرامش دهد.

غذاهای محرک نخورید:

اگر متوجه شده‌اید که بعد از خوردن چیز خاصی کهیر می‌زنید، از آن دوری کنید. اگر عامل کهیرزا را نمی‌شناسید، از مواد غذائی پر از ادویه‌جات خودداری کنید، به محل‌های پر گرد و غبار نروید، و لباس‌هائی که ممکن است به آنها آلرژی نشان دهید نپوشید.

از دیگر عوامل احتمالی کهیر می‌توان لوازم آرایش، خوشبوکننده‌ها، شامپو، و صابون را نام برد. برای یافتن عامل اصلی آنها را یک‌به‌یک امتحان کنید. لباس مناسب بپوشید. مواد شیمیائی لباس‌ها را که ممکن است حساسیت‌زا باشند با شستن آنها از بین ببرید و سپس لباس را بپوشید. از شوینده‌های خفیف و بدون بو استفاده کنید و نرم‌کننده به‌کار نبرید.

به پزشک مراجعه کنید:

اگر صورت، چشم‌ها و گلو شروع به ورم کردن می‌کنند یا اگر کهیر شدید است یا به طور مکرر ظاهر می‌شود یا اگر کهیر بیش از یک روز طول می‌کشد و با تب یا علائم دیگر همراه است و نهایتاً اگر کهیر به تاول تبدیل می‌شود به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگزما

اگزما عبارت است از یک بیماری پوستی آلرژیک مزمن. این بیماری خصوصاً در پوست دست، سر، صورت، پشت گردن، یا آرنج و زانو رخ می‌دهد، بیماری ممکن است بین یک ماهگی تا یک سالگی آغاز شود. این بیماری معمولاً تا سه سالگی مقدار تخفیف می‌یابد، اما ممکن است در هر سنی مجدداً شعله‌ور شود.

انواع آن عبارتند از: اگزمای آتوپیک، که در افرادی که مستعد آلرژی هستند رخ می‌دهد و خصوصاً در شیرخواران شایع است؛ اگزمای سکه مانند، که در بزرگسالان رخ می‌دهد و علت آن ناشناخته است؛ اگزمای دست، که معمولاً در اثر تحریک با یک ماده تحریک‌کننده ایجاد می‌شود.

علایم شایع

۱) خارش (گاهی شدید) در ناحیه اگزما
۲) ضخیم شدگی و پوسته‌ریزی در اثر التهاب مزمن
۳) بروز تاول‌های کوچک در محل اگزما همراه با تراوش مایع

علل بیماری

غالباً علت مشخصی ندارد.

واکنش آلرژیک به چیزهای بسیار متنوع از جمله: غذاهایی مثل تخم‌مرغ، گندم، شیر، یا غذاهای دریایی، پارچه پشمی، لوسیون‌ها و پمادهای پوستی، صابون‌ها و پاک‌کننده‌ها، گیاهان، مواد مورد استفاده در دباغی، رنگ‌ها، داروهای موضعی.

عوامل افزایش دهنده خطر

۱) استرس

۲) سابقه بیماری آلرژیک مثل تب یونجه، آسم، یا واکنش دارویی

۳) پارچه‌های دوخته شده از الیاف مصنوعی که عرق بدن را به دام اندازند.

۴) تغییرات شدید آب و هوا از نظر رطوبت، سرما یا گرما (خصوصاً وقتی تعریق‌زیاد شود).

پیشگیری

۱) اجتناب از عوامل خطر

۲) به دست کردن دستکش‌های لاستیکی با آستر نخی برای کارهای منزل

عواقب مورد انتظار

ممکن است بعضی از کودکان از اگزما رهایی می‌یابند، اما بعضی دیگر به درمان مقاومند و ممکن است تا زمان بلوغ اگزما داشته باشد. البته علایم را معمولاً می‌توان با درمان کنترل کرد. تحریک پوست در اثر هر علتی می‌تواند باعث شعله‌ور شدن اگزما یا تشدید آن شود.

عوارض احتمالی

عفونت‌های باکتریایی ناشی از آسیب به پوست

توصیه های پزشکی

۱) پوشیدن لباس نخی گشاد برای کمک به جذب عرق

۲) حتی‌المقدور به حداقل رساندن استرس

۳) کوتاه کردن مرتب ناخن‌ها و به دست کردن دستکش نرم به هنگام خواب برای جلوگیری از خاراندن. توجه داشته باشید که خاراندن اگزما را بدتر می‌کند.

۴) کمتر حمام بگیرید تا از خشکی زیاد پوست اجتناب شود. صابون و آب ممکن است باعث شعله‌ور شدن بیماری شوند. به هنگام حمام گرفتن، از صابون‌های غیر چرب مخصوص و آب ولرم استفاده کنید. نواحی ملتهب را صابون نزنید.

۵) پس از حمام بلافاصله از کرم نرم و مرطوب‌کننده استفاده کنید.

۶) از قرار گرفتن در معرض تغییرات دمایی شدید (سرما یا گرمای زیاد) خودداری کنید.

۷) از هر چیزی که قبلاً بیماری را بدتر کرده است اجتناب کنید.

۸) از دستگاه مرطوب ـ خنک‌کننده هوا برای افزایش رطوبت

هوای خشک داخل منزل استفاه کنید.

۹) رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. تنها باید هرگونه غذایی که در شعله‌ور شدن بیماری مؤثر است را از رژیم غذایی حذف کرد.

۱۰) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم اگزما را دارید به پزشک بروید.

خارش پوست

تقریباً هر کسی گاهی خارش پوست دارد، ولی بعضی همیشه خود را می‌خارانند. خارش از نشانه‌های برجسته ی آلرژی و اغلب نشانه ی آن است.

خاراندن خارش ناشی از آلرژی اغلب باعث کهیر یا دانه‌های پوستی می‌شود.

بدترین حالت وقتی است که فرد مدام خود را می‌خاراند، ولی چیزی که دلیل آن را مشخص کند در پوست دیده نمی‌ود. در این موارد، پزشک به جستجوی علتی در درون بدن، مثل تنش روانی یا تولید بیش از حد یک هورمون، برمی‌آید. دیگر علل شایع خارش عبارتند از نیش و گزش حشرات، انگل‌ها، خشکی پوست، و لباس نم‌دار یا تنگ.

توصیه های پزشکی

۱) خاراندن پوست با ناخن خارش آن را بدتر کرده و مستعد عفونت می‌کند. خوشبختانه خاراندان تنها راه چاره برای رفع خارش پوست نیست. پوست را خنک کنید. دوش آب سرد بگیرید. یا کمپرس آب سرد کنید. برای این کار حوله‌ای را در آب سرد فرو برده و پس از چلاندن به مدت پنج دقیقه روی ناحیه ی خارش بگذارید. تبخیر آب حوله پوست را خنک کرده و خارش را از بین می‌برد. پوست را آرام کنید. محلول‌های حاوی منتول یا کافور که بی حس‌کننده ی موضعی هستند اثر خنک‌کنندگی و آرامش‌بخشی بر پوست دارند و خارش را رفع می‌کنند.

۲) حمام مخصوص بگیرید:

حمام آب خنک یا ولرم با پودر جو دو سر و روغن حمام و سپس خشک کردن تن خارشی ناشی از خشکی پوست را از بین می‌برد. ضدحساسیت بخورید.

۳) برای رفع خارش ناشی از گزش و نیش حشرات یا عوامل حساسیت‌زای دیگر به جای خاراندن یخ روی پوست بگذارید. سپس یک داروی ضدحساسیت بخورید.

۴)از داروهای موضعی ضدحساسیت مثل کرم دیفن‌هیدرامین یا فرآورده‌هائی مثل بنزوکائین استفاده نکنید، چون ممکن است با ایجاد واکنش آلرژیائی در پوست گرفتاری را دو چندان کنند.

۵) کالامین بزنید:

محلول کالامین برای رفع خارش‌های ترشح‌دار یا تاولی مثل بعد از تماس با پیچک سمی مؤثر است. اما اگر علت خارش نامعلوم یا ناشی از خشکی پوست است، اثر خشک‌کنندگی کالامین خارش را بیشتر خواهد کرد.

۶) هوا را خنک کنید:

گرما خارش را شدت می‌بخشد و واکنش‌های آلرژیائی را تشدید می‌کند. از آب داغ بپرهیزید، در معرض خورشید قرار نگیرید، و ورزش گرمازا نکنید.

۷) لباس گشاد بپوشید:

لباس گشاد نخی برای کسانی که مستعد خارش هستند بهتر است. لباس‌هائی که به انحناهای حساس بدن می‌چسبند، مثل مواد مصنوعی و پشم، خارش را ادامه می‌دهند. اگر ناچار به پوشیدن لباس پشمی هستید،

زیر آن لباسی نخی یا ابریشمی بپوشید تا با بدن تماس پیدا نکند.

۸) اگر خارش با خوردن یک دارو شروع شده باشد و یا اگر خارش شدید است یا بیش از دو روز طول کشیده است، مخصوصاً اگر در خانواده با سابقه ی بیماری قند یا بیماری کلیه وجود دارد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

آفت دهان

آفت دهان عبارت است از زخم‌های دردناکی که در مخاط دهان به وجود می‌آیند. آفت دهان سرطانی نیست. آفت دهان ممکن است با عفونت هرپسی (ناشی از ویروس تب‌خال) اشتباه گرفته شود. این نوع زخم می‌تواند در هر دو جنس رخ دهد، اما در زنان شایع‌تر است.

علایم شایع

زخم در دهان با این خصوصیات: کوچک، بسیار دردناک، و کم عمق هستند و توسط یک غشای خاکستری پوشیده شده‌اند. حاشیه آنها توسط یک هاله قرمز پررنگ احاطه شده است. این زخم‌ها می‌توانند روی لب‌ها، لثه‌ها، داخل گونه‌ها، زبان، کام و گلو ظاهر شوند. به هنگام

حمله آفت معمولاً ۲ تا ۳ زخم به وجود می‌آیند، اما ظهور یک باره ۱۰ تا ۱۵ زخم با هم دیگر خیلی بعید نیست. زخم‌ها ممکن است در ۲ تا ۳ روز اول بسیار دردناک باشند به نحوی که فرد موقع خوردن یا صحبت کردن دچار ناراحتی می‌شوند. گاهی قبل از بروز زخم، برای ۲۴ ساعت احساس مورمور یا سوزش وجود دارد.

علل بیماری

۱) استرس عاطفی یا جسمانی، اضطراب، یا ناراحتی و عصبی بودن پیش از عادت ماهانه

۲) آسیب به مخاط دهان در اثر خشن بودن دندان‌های مصنوعی، غذای داغ، مسواک زدن، یا کار دندانپزشکی

۳) عفونت‌های ویروسی

۴) آزردگی و تحریک ناشی از غذاهایی مثل شکلات، غذاهای ترش و اسیدی (سرکه، غذاهای دودی، آجیل‌ها یا چیس‌های نمک زده شده)

عوامل افزایش دهنده خطر:

کار دندانپزشکی اخیر.

پیشگیری

۱) دندان‌های خود را روزانه حداقل دوبار مسواک بزنید و مرتباً از نخ دندان استفاده کنید تا تمیزی و سلامتی دهان و دندان‌ها حفظ شود.

۲) حتی‌المقدور سعی کنید استرس نداشته باشید.

۳) از تماس نزدیک با افراد دچار عفونت خودداری کنید.

۴) دقت کنید که آفت، بیشتر بعد از خوردن چه نوع غذایی رخ می‌دهد. از خوردن غذاهایی که به نظر باعث آغاز حمله می‌شوند خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار

اکثر زخم‌های آفتی بدون برجای گذاشتن جوشگاه در عرض ۲ هفته خوب می‌شوند. حملات مکرر آفت شایع هستند. آفت ممکن است به صورت یک زخم حداکثر ۲ تا ۳ بار در سال تا بروز بدون وقفه چندین زخم در سال رخ دهد.

عوارض احتمالی

در موارد شدید که خوردن و آشامیدن سخت می‌شود امکان دارد بدن کم آب شود.

توصیه های پزشکی

۱) دهان را روزانه ۳ بار یا بیشتر با محلول نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در حدود یک لیوان آب حل شود) شستشو دهید، البته به شرط این که خیلی دردناک نباشد.

۲) زخم‌ها را مرتباً با کمک گوش پاک کن یا چیزی شبیه آن که آغشته به پراکسیدهیدروژن ۲٪ باشد پاک کنید. اگر آفت در اثر خشن بودن دندان، بریس یا دندان مصنوعی ایجاد شده باشد، به دندانپزشک مراجعه کنید. تا زمانی که این نوع مشکلات برطرف نشود آفت دهان خوب نمی‌شود.

۳) خمیر حاوی یک مشتق استرویید به همراه تریامسینولون استوناید. اگر به محض شروع زخم مالیده شود، می‌تواند از بروز درد جلوگیری کند.

۴) دارویی که برای حمله قبلی آفت تجویز شده است را نگاه دارید. در صورت بروز مجدد آفت، بلافاصله آن را مصرف کنید. درمان هر چقدر زودتر آغاز شود، آفت خفیف‌تر خواهد بود.

۵) محدودیتی برای رژیم غذایی وجود ندارد، مگر پرهیز از غذاهایی که آفت را بدتر می‌کنند. به هنگام بهبود آفت، هر چقدر می‌توانید مایعات زیادتر بنوشید و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید. برای کم کردن درد، مایعات را با نی بنوشید. مواد غذایی که کمتر باعث درد می‌شوند عبارتند از: شیر، ژلاتین مایع، ماست و بستنی.

۶) در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید:

- اگر درجه حرارت بدن به ۳۸/۹ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.
- اگر علی‌رغم درمان، آفت در عرض ۳ روز رو به بهبود نگذارد.
- اگر درد غیر قابل تحمل باشد و با درمان تخفیف نیابد.
- اگر کودکی که دهانش آفت می‌زند وزن کم کند.

گرگرفتگی

بسیاری از زنان به آرامی وارد مرحله یائسگی شده و علائم کمی از خود نشان می‌دهند. گرگرفتگی آنها بسیار مختصر است و کمی باد زدن خود را می‌طلبد. در برخی دیگر، این گرگرفتگی مانند رویاروئی با تنور

آتش است. هر دو اینها حالاتی طبیعی هستند. گرگرفتگی واکنش بدن به کاهش مقدار هورمون استروژن در بدن است که با نزدیک شدن یائسگی روی می‌دهد.

نه تمام زن‌ها، اما بیش نیمی از آنها دچار این گرگرفتگی می‌شوند. در برخی، تولید استروژن به‌تدریج کاهش می‌یابد و گرگرفتگی آنها کم است. ولی در بعضی دیگر، تخمدان‌ها ناگهان دیگر استروژن نمی‌سازند؛ یا تولید استروژن چند بار قطع و دوباره شروع می‌شود. در این زن‌ها گرگرفتگی آزار دهنده است.

اگر دچار گرگرفتگی می‌شوید، ممکن است اول احساس شروع یک چیز غریب کنید. و بعد دمای مرکز بدن پائین می‌افتد. در پاسخ به آن، پوست عرق می‌کند تا تعادلی بین خود و پائین افتادن دمای بدن برقرار کند. ممکن است چندین بار پشت سر هم دچار گرگرفتگی شوید. بیشتر هم در شب روی می‌دهد و وقتی بیدار می‌شوید، احساس داغی و عرق کردن می‌کنید. و بالاخره، لرز می‌کنید و برای گرم شدن نیاز به دراز کشیدن پیدا می‌کنید و دوباره می‌خوابید. به این ترتیب خوابتان چندین بار قطع می‌شود.

توصیه های پزشکی

سویا بخورید:

شروع یائسگی و علائم آن در میان اقوام مختلف متفاوت است. بیش از ۵۰ درصد زنان آمریکا و اروپای غربی این علائم را گزارش کرده‌اند، در حالی که این میزان در میان زنان ژاپنی فقط ۹ تا ۱۰ درصد است. یک بررسی نشان داده است که فرآورده‌های سویا در درمان احتمالی برای علائم یائسگی است. زنان ژاپنی غذاهای سویادار زیاد می‌خورند. سویا حاوی ترکیبات استروژنی طبیعی است که گرگرفتگی را تخفیف می‌دهد.

سویا و سایر فرآورده‌های آن را به برنامه غذائی خود بیفزائید و از مزایای این غذاهای کم‌چربی هم بهره‌مند شوید. عادات بد را کنار بگذارید. کسانی که سیگار می‌کشند یا الکل مصرف می‌کنند بیشتر از سایرین گرفتار گرگرفتی می‌شوند. برای ترک این چیزهای زیان‌آور از پزشک کمک بگیرید.

قهوه نخورید:

خوردن بیش از یکی دو فنجان قهوه در روز هم ممکن است باعث گرگرفتگی شود. هر ماده شیمیائی محرک مثل کافئین می‌تواند کمی فشار خون و ضربان قلب را بالا برده و ایجاد گرگرفتگی کند.

نفس عمیق بکشید:

یک بررسی نشان داده است که زنانی که آموزش داده شده‌اند تا آهسته و عمیق نفس بکشند بهتر قادر به کاهش گرگرفتگی خود تا ۵۰ درصد شده‌اند. زنانی که در این بررسی شرکت کرده‌اند، یک هفته در میان هشت برنامه یک ساعته آموزش داشته‌اند. از پزشک خود برای روش آموزش استراحت با تنفس عمیق کمک بگیرید.

خود را خنک کنید:

هر چیزی که با آن احساس خنکی و راحتی بیشتر کنید پاسخ مناسبی برای گرگرفتگی است. بادبزن کوچکی همراه خود داشته باشید تا در مواقع لزوم بتوانید خود را باد بزنید. لباس‌های نازک روی هم بپوشید تا بتوانید برخی از آنها را در آورید یا به تن کنید. استروژن بخورید. اگر گرفتگی شدید و طولانی است، نیاز به درمان جایگزینی هورمونی دارید. گرچه این روش برای همه توصیه نمی‌شود، ولی گرگرفتگی را از بین می‌برد.

استروژن به‌صورت قرص، برچسب‌های پوستی، کرم‌های مهبلی، و قرصهای زیر پوستی وجود دارد که این قرص‌ها با عمل جراحی زیر پوست شکم گذاشته می‌شود. در زنانی که نیاز به درمان طبی دارند، ولی به علت سابقه سرطان پستان نمی‌توانند استروژن مصرف کنند، تجویز داروی فشار خون کلونیدین ممکن است مؤثر باشد.

پولیپ بینی

پولیپ بینی رشد غیر بدخیم در حفره بینی، معمولاً در هر دو طرف بینی. گاهی اندازه و تعداد پولیپ‌ها آن چنان است که باعث اتساع بینی و بزرگی چارچوب استخوانی بینی می‌گردند. پولیپ‌های بینی در بزرگسالان شایع‌تر از کودکان است.

علایم شایع

۱) ترشح بینی (گاهی)
۲) اختلال حس بویایی
۳) احساس پری در صورت
۴) درد صورت (گاهی)

۵) سردرد (گاهی)

۶) انسداد راه هوایی بینی (احساس گرفتگی بینی به طور مزمن)

علل بیماری:

غفونت مزمن یا آلرژی مزمن در بینی (رینیت آلرژیک) که باعث تورم غشاهای مخاطی بینی و تولید ترشحات بیش از حد در سلول‌های هوایی بینی می گردد.

عوامل افزایش دهنده خطر

سینوزیت یا عفونت مزمن بینی

پیشگیری

اقدام به درمان آلرژی زمینه‌ای. در مورد بررسی آلرژی خود و روش‌های حساسیت‌زدایی با پزشک مشورت کنید.

عواقب مورد انتظار

علایم معمولاً با درمان (اغلب درمان جراحی) قابل کنترل است. عود علایم حتی با درمان جراحی شایع است.

عوارض احتمالی:

عفونت‌های مکرر، خونریزی بینی.

توصیه های درمانی

۱) از مصرف اسپری‌های بینی بدون نسخه خودداری کنید.

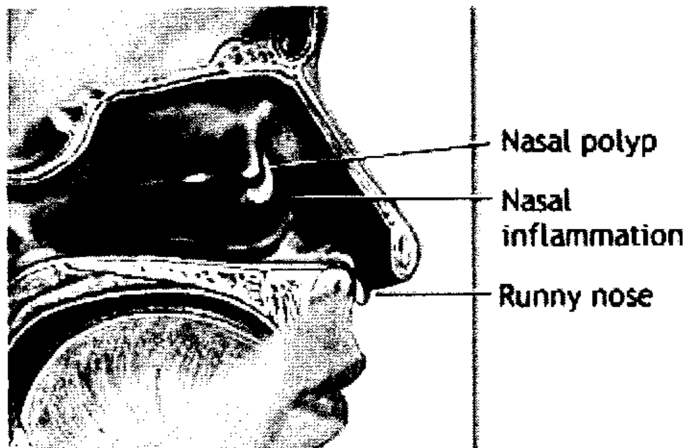
۲) داروهای کورتونی یا کرومولین به شکل اسپری یا خوراکی به مدت کوتاه برای کوچکتر کردن پولیپ‌ها ممکن است تجویز شود.

۳) از مصرف آسپیرین خودداری کنید، زیرا ممکن است احتمال خونریزی بینی را افزایش داده و نیز با بروز واکنش‌های آلرژیک در افراد دارای پولیپ بینی همراه باشد.

۴) فعالیت‌های طبیعی خود را پس از جراحی به تدریج از سر گیرید.

۵) در شرایط زیر به پزشک خود مراجعه نمائید:

- تب
- خونریزی بینی که متوقف نمی‌شود.
- ادامه درد با وجود مصرف استامینوفن
- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علایم پولیپ بینی باشید.



ناخنک

ناخنک یا پتریژیوم pterygium، یک ضایعه گوشتی مثلثی شکل است که از سفیدی چشم (ملتحمه) روی سیاهی چشم (قرنیه) کشیده می‌شود. معمولاً در طرف بینی چشم است. این ضایعه ناشی از رشد خوش‌خیم بافت پیوندی و رگهای ملتحمه است. ناخنک معمولاً ابتدا به صورت یک سفیدی روی ملتحمه ایجاد می‌شود که به تدریج به سمت قرنیه رشد می‌کند. به علت وجود رگهای زیاد معمولاً رنگ ناخنک صورتی یا قرمز است. ناخنک گاهی ملتهب می‌شود و باعث سوزش و

خارش و اشکریزش می‌شود. گاهی اوقات ناخنک رشد زیادی می‌کند و تا وسط قرنیه می‌رسد و جلوی دید را می‌گیرد. به علاوه حتی ناخنک‌های کوچکتر هم می‌توانند با تغییر شکل قرنیه باعث ایجاد آستیگماتیسم شوند و دید افراد را تار کنند.

علت ناخنک و پیشگیری

اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) در ایجاد ناخنک مؤثر است. همچنین باد شدید و گرد و خاک با تحریک چشم در ایجاد ناخنک مؤثر می‌باشند.

بنابراین توصیه می‌شود افرادی که در مناطق آفتابی زندگی می‌کنند و مدت زیادی در معرض تابش آفتاب هستند از کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی استفاده کنند.

در افرادی که ناخنک دارند معمولاً ورود آب به چشم ها (در موقع شستن دست و صورت یا حمام کردن) باعث تحریک چشم و ایجاد سوزش و قرمز شدن چشمها می‌شود. بنابراین این افراد باید دقت کنند که حتی الامکان آب وارد چشمشان نشود.

توصیه های درمانی

۱) اگر ناخنک کوچک باشد و ظاهر ناخوشایندی نداشته باشد و باعث قرمزی و سوزش چشمها نشود نیاز به درمان خاصی ندارد.

۲) اگر ناخنک گهگاه ملتهب شود و سوزش و قرمزی چشم ایجاد کند مصرف قطره‌های اشک مصنوعی به صورت مکرر ممکن است باعث تسکین علائم شود.

۳) در مواردی که ناخنک التهاب شدیدی دارد می‌توان با نظر چشم پزشک یک دوره درمان با قطره‌های استروئیدی یا سایر قطره‌های ضد التهاب انجام داد.

۴) در مورد ناخنک‌های بزرگتر که از لحاظ ظاهری و زیبایی اهمیت دارند و یا با ایجاد آستیگماتیسم باعث تاری دید شده‌اند می‌توان با جراحی ناخنک را برداشت. البته اگر ناخنک به صورت ساده برداشته شود احتمال عود آن زیاد است و به خصوص در افراد جوان و افرادی که ناخنک ملتهب دارند در نیمی از موارد، عود دیده می‌شود. در این افراد بهتر است علاوه بر برداشتن ناخنک از روشهای

تکمیلی مثل پیوند ملتحمه یا استفاده از داروهای خاص در حین جراحی استفاده شود.

۵) در ناخنک‌های خیلی بزرگ که وسط قرنیه را هم درگیر کرده‌اند ممکن است لازم باشد علاوه بر اقدامات فوق از پیوند قرنیه لایه‌ای برای اصلاح شکل قرنیه استفاده شود.

۶) لازم به ذکر است که برخی از تومورهای چشمی ممکن است در ابتدا با ناخنک اشتباه شوند. پس در مواردی که ناخنک رشد خیلی سریعی دارد و یا مکرراً عود می‌کند حتماً باید با چشم پزشک مشورت کنیم.

افسردگی

افسردگی با علائمی چون احساس غمگینی، شکست، ناراحتی و کلافگی، هیجان و استرس، بی علاقگی به همه چیز و گاه همه کس مشخص می‌شود؛ در واقع بیمار با بیان این علائم، ناراحتی خود را بروز می‌دهد.

افسردگی مجموعه‌ای از حالات مختلف روحی و روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت روزمره بروز می‌کند. برای بیماری افسردگی هیچ علت قطعی و روشنی نمی‌توان متصور بود،

در برخی موارد یک زندگی پر استرس می‌تواند محرکی برای افسردگی شود و در برخی موارد علت کاملاً به شخصیت فرد مربوط است. در کل به نظر می‌رسد که افسردگی بدون یک علت تعیین شده مشخص و به طور خود به خودی روی می‌دهد.

علایم افسردگی

۱) از دست دادن علاقه و ناتوانی از لذت بردن
۲) احساس ناامیدی
۳) بی‌حالی و خستگی
۴) بی‌خوابی
۵) اندیشیدن به مرگ یا خودکشی
۶) بی قراری
۷) اقدام به خودکشی
۸) زودرنجی
۹) احساس گناه و بی‌ارزشی
۱۰) خواب زیاد یا ناراحت
۱۱) فقدان علاقه یا لذت بردن از سرگرمی ها و فعالیت هایی که

سابقاً (برای فرد) لذت بخش بوده‌اند

۱۲) بی انگیزگی

۱۳) زود خسته شدن

۱۴) اشکال (در) تمرکز کردن

۱۵) دیوانگی / شیدایی

۱۶) شادی غیرطبیعی یا بیش از حد

۱۷) اندیشه‌های بزرگ غیر طبیعی

۱۸) احساس گناه شدید به خاطر وقایع بی‌اهمیت یا خیالی

۱۹) سردردها

۲۰) اختلالات گوارشی

۲۱) درد مزمن

۲۲) پر گویی

۲۳) یبوست

۲۴) افزایشِ میل به روابط جنسی

۲۵) مشکل یکباره به گریه افتادن بدون توضیح مشخص

۲۶) مشکل در تصمیم‌گیری

۲۷) مشکل در تمرکز

۲۸) رفتار اجتماعی نامناسب

۲۹) خوشحالی ناگهانی پس از احساس نومیدی طولانی مدت

۳۰) گوشه‌گیری از خانواده و دوستان و عدم توجه به ظاهر خود

علل و دلایل

استرس:

وقایع پراسترس زندگی، به ویژه از دست دادن یا تهدید به از دست دادن یک فرد محبوب یا شغل می‌تواند محرک افسردگی باشد.

عوامل اجتماعی:

نارضایتی از جامعه و عوامل روانی مرتبط با اجتماع نیز می‌توانند نقش داشته باشند.

شخصیت:

صفات شخصیتی خاصی مانند اعتماد به نفس پایین و وابستگی شدید، بدبینی و حساسیت در برابر استرسها می‌تواند فرد را مستعد افسردگی نماید. شخصیتی وسواسی، منظم و جدی، کمال‌گرا، یا شدیداً وابسته نیز احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهند.

ارث: محققین چند ژن را که ممکن است با اختلالات دو قطبی مربوط باشند را مشخص کرده‌اند، آنان به دنبال ژنهایی می‌گردند که با سایر اشکال افسردگی مرتبط باشند. اما همه افرادی که سابقه فامیلی افسردگی را دارند به این اختلال دچار نمی‌شوند.

اعتیاد: (شامل الکل، نیکوتین و سوء استفاده از مواد)

کارشناسان تصور می‌کردند افراد افسرده الکل، نیکوتین و داروهای تغییر دهنده خلق را به عنوان راهی برای کاهش افسردگی استفاده می‌کنند. اما در واقع استفاده از این مواد می‌تواند با افسردگی و اختلال اضطرابی مرتبط باشد.

داروها:

استفاده طولانی مدت از برخی داروها مانند داروهایی که جهت کنترل فشار خون استفاده می‌شوند، قرصهای خواب یا قرصهای پیشگیری از بارداری می‌توانند علائم افسردگی را در بعضی افراد ایجاد کنند.

مصرف قرص‌های ضد بارداری تاثیر مستقیم در افسردگی زنان دارد.

بیماری ها:

ابتلا به یک بیماری مزمن، مثل بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت، سرطان یا آلزایمر باعث می‌شود که فرد در خطر بیشتری برای افسردگی قرار بگیرد. مطالعات یک ارتباط ثابت نشده بین افسردگی و بیماری قلبی را نشان می‌دهد. افسردگی در بسیاری افرادی که حمله قلبی داشته‌اند اتفاق می‌افتد. افسردگی درمان نشده می‌تواند شما را در خطر بیشتری برای مرگ در سالهای اول پس از سکته قلبی قرار دهد. ابتلا به کم کاری تیروئید حتی اگر خفیف باشد هم می‌تواند باعث بروز افسردگی شود.

شکست در زندگی:

شکست در کار، ازدواج، یا روابط با دیگران می‌تواند باعث بروز افسردگی شود، مرگ یا فقدان یکی از عزیزان، از دست دادن یک چیز مهم (شغل، خانه، سرمایه)، تغییر شغل یا نقل مکان به یک جای جدید، انجام بعضی از اعمال جراحی مثل برداشتن پستان به علت سرطان، گذر از یک مرحله از زندگی به مرحله‌ای دیگر، مثلاً یائسگی یا بازنشستگی.

درمان

یک رژیم غذایی طبیعی و متعادل، خرد کردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک، حق تقدم (برای) برخی (کارها) قرار دادن و انجام دادن هرآنچه که می‌توانید به همان اندازه که می‌توانید، ورزش معتدل (ملایم)، رفتن به یک سینما، شرکت کردن در یک مراسم مذهبی، اجتماعی، یا سایر فعالیتهایی که ممکن است به شما کمک کنند، صحبت و همنشینی با دوستان و خانواده، خودداری از مصرف الکل، برخورداری از رژیم غذایی متعادل و کم‌چرب، مثبت اندیشی، تماشای فیلم‌های خنده‌دار و شاد، رفتن به مسافرت، سهیم شدن در فعالیتهایی که می‌تواند احساس بهتری برای شما به‌وجود بیاورد..

آلرژی غذایی

آلرژی غذایی عبارت است از واکنش پیش از اندازه دستگاه ایمنی به برخی غذاها یا موادی که معمولاً بی‌خطرند. این واکنش‌های نامطلوب ممکن است ارثی یا ناشی از یک نقص اکتسابی بیوشیمیایی باشند. علایم ممکن است در عرض چند دقیقه یا تا ۲ ساعت پس از خوردن آن غذای به خصوص بروز کنند. در بعضی موارد، امکان دارد علایم تا ۱ تا ۲ روز بعد نیز ظاهر نشوند.

علایم شایع

۱) اسهال (شایع است)
۲) درد شکمی (شایع است)
۳) بثورات پوستی
۴) نفخ و باد شکم (شایع است)
۵) کهیر
۶) تورم صورت (به خصوص لب‌ها)
۷) خارش

۸) تورم دست‌ها و پاها

۹) آسم

۱۰) تهوع و استفراغ

۱۱) سرفه

۱۲) سردرد میگرنی

۱۳) غش یا حالت نزدیک به غش

علل بیماری

هرگونه غذا یا ماده‌ای که بلعیده می‌شود می‌تواند باعث بروز واکنش آلرژیک شود. غذاهایی که بیشتر باعث این حالت می‌شوند عبارتند از: شیر گاو، زرده تخم‌مرغ، گندم، سویا، بادام کوهی یا همان پسته شامی، ماهی، آجیل‌های درختی (مثل گردوی معمولی)، صدف دریایی، خربزه، کنجد، تخم آفتاب گردان، و شکلات.

عوامل افزایش دهنده خطر

۱) خطر برای کسانی که مشکلات آلرژی دیگری نیز دارند بیشتر است.

۲) اگر در یکی از اعضای خانواده سابقه آلرژی غذایی وجود داشته باشد.

پیشگیری

۱) غذاهای مسؤول ایجاد آلرژیی در خود را شناسایی نمایید و از آنها پرهیز کنید.

۲) معلوم شده است که شیرخورانی که غذای جامد برای آنها دیرتر شروع می‌شود کمتر به آلرژی غذایی دچار می‌شوند.

عواقب مورد انتظار

۱) آلرژی غذایی در شیرخواران معمولاً بعد از ۲ تا ۴ سالگی برطرف می‌شود.

۲) بزرگسالانی که به بعضی از غذاها (به خصوص شیر، ماهی، صدف دریایی، یا آجیل) آلرژی دارند با احتمال بیشتری این آلرژی را برای سال‌ها حفظ می‌نمایند.

عوارض احتمالی

۱) واکنش شبیه کهیر
۲) آسم برونشیال
۳) التهاب روده‌ها
۴) ضایعات شبیه اگزما
۵) آنافیلاکسی (یک نوع آلرژی حاد و خطرناک که حین آن تنفس دچار مشکل شده، ضربان قلب نیر نامنظم شده، و فشارخون کاهش می‌یابد)

توصیه های درمانی

۱) حذف غذاهای مورد شک از رژیم غذایی برای مدت دو هفته (یا تا زمانی که علایم آلرژی ناپدید شوند) و سپس اضافه نمودن غذاهای مورد شک به صورت تک تک به رژیم غذایی. به این ترتیب مشخص می‌شود که کدام غذاها در ایجاد آلرژی شما نقش دارند. آزمایش تزریق پوستی گاهی ممکن است غذای مسئول آلرژی را شناسایی کند، اما کم نیستند مواردی که این آزمایش‌ها اشتباهاً غذاهایی که شما واقعاً به آنها

آلرژی ندارید را به عنوان مسئول آلرژی غذایی معرفی کنند. بیمارانی که آلرژی غذایی شدیدی به یک نوع غذا دارند باید بسیار مراقبت باشند که از خوردن آن غذا پرهیز کنند.

۲) یک دست‌بند یا گردن آویز مخصوص همراه داشته باشید که روی آن نوع آلرژی دقیقاً مشخص شده باشد.

۳) هیچ دارویی برای درمان آلرژی غذایی وجود ندارد، اما از بعضی از داروها می‌توان برای تخفیف یا رفع علایم استفاده نمود.

۴) اجتناب از غذای مسؤول آلرژی، یا مصرف آن به مقدار کم. برچسب غذاها را به دقت مطالعه کنید.

۵) در شرایط زیر به پزشک مراجعه نمائید:

ـ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار علایم خفیف تا متوسط آلرژی غذایی شده اید.

ـ اگر شاهد یک واکنش شدید پس از خوردن غذا در یکی از همراهانتان هستید. در این شرایط فوراً درخواست کمک اورژانس نمائید.

Intradermal allergy test reactions



دندان قروچه

دندان قروچه عبارت است از عادت ساییدن دندان‌ها. عنوان قروچه معمولاً در خواب رخ می‌دهد ولی ساییدن یا کوبیدن دندان‌ها در طول روز نیز شایع است. دندان قروچه مداوم ممکن است باعث خوردگی لثه‌ها و استخوان‌های حمایت‌کننده از آنها در دهان شود.

علایم شایع

۱) سردرد
۲) انقباض فراوان عضلات در یک طرف صورت
۳) آسیب به دندان‌ها، لثه و استخوان حمایت‌کننده (در معاینه دندان، واضح است).
۴) صداهای آزاردهنده دندان قروچه در شب. این صداها ممکن است چنان بلند باشند که دیگران را از خواب بیدار کنند.

علل بیماری

اضطراب، تلاش ناخودآگاه برای تصحیح اشتباه در «گاز زدن» (تماس بین دندان‌های فوقانی و تحتانی در هنگام بسته بودن فک‌ها).

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

استرس، اضطراب یا الکلیسم.

پیشگیری: در صورت امکان از وضعیت‌های استرس‌زا پرهیز کنید.

عواقب مورد انتظار:

معمولاً با درمان ظرف ۶ ماه قابل علاج است.

عوارض احتمالی: بدون درمان ممکن است دندان‌ها، استخوان‌ها و لثه در اثر فشار سایدگی، خورده یا شکسته شوند.

توصیه های بهداشتی

۱) شناسایی مشکل به وسیله بیمار و تلاش آگاهانه برای ترک عادت.

۲) مراقبت دندانپزشک. دندانپزشک شما ممکن است برای پیشگیری از دندان قروچه در هنگام خواب، یک پروتز محافظ شب بسازد و آن را در دهان شما کار بگذارد. یک پروتز محافظ شب شامل

اسپلینت‌های متحرکی است که روی دندان‌ها قرار می‌گیرند تا فشار ناصحیح گاز زدن را بردارند.

۳) آموزش بازخورد زیستی (فعالیت‌های آرامش‌دهنده) یا مشاوره برای آموختن روش‌هایی جهت کنار آمدن مؤثرتر با استرس ممکن است مورد نیاز باشد.

۴) اجتناب از الکل

۵) معمولاً برای این اختلال دارو لازم نیست. ممکن است در موارد خاصی، درمان با یک آرام‌بخش یا خواب‌آور به مدت کوتاه کمک‌کننده باشد.

۶) در شرایط زیر به پزشک خود مراجعه نمائید:

- اگر شما دچار درد یا تق‌تق کردن در فک شوید.
- اگر پروتز محافظ شب خود را گم کنید یا بشکنید.
- اگر شما دچار درد اطراف گوش، گیجی یا صدای زنگ در گوش شوید.
- اگر در شب دندان قروچه می‌کنید.

زالــو درمانی



شگفتی های درمان بازالو

کرم های جانوری در گروه ها و دسته ها و گونه های مختلفی در جهان وجود دارند ولی فقط یک گونه از کرمهای جانوری دارای فواید و محاسن مفیدی برای انسانها می باشد. زالوها از جمله کرمهای حلقوی مفیدی هستند که برای درمانهای بشری مفید واقع شده اند. شاید هنوز علوم پزشکی به خلاقیت و استعدادی که این جانور در درمان بیماریهای بشری می تواند کمک شایانی نماید پی نبرده است ولی مطمئن باشید در آینده این کرم به ظاهر زشت برای انسانها راه نجاتی را نشان خواهد داد.

زالو هنگام مکیدن خون، مواد متنوعی ترشح می کند که خواص درمانی دارند. معروف ترین ماده مترشحه از زالو هیرودین است. خواص مواد ترشح شده در خون توسط زالو به طور خلاصه به شرح زیر است:

بی حس کنندگی

باعث کاهش درد موضعی هنگام نیش زدن می‌شود که عمدتاً به دلیل وجود ماده هیرودین (**Hirudin**) است.

گشاد کنندگی عروق

خاصیت گشادکنندگی عروق به دلیل وجود ماده هیستامین است.

خاصیت ضد انعقادی

به دلیل وجود آنزیم هیالورونیداز موجود در بزاق زالو است. این آنزیم خاصیت آنتی بیوتیکی و حل کردن موکوس بسیار قوی دارد به طوری که در درمان گلوکوم هم بسیار موثر است.

خاصیت آنتی بیوتیکی

این خاصیت اخیراً مورد توجه بسیاری قرار گرفته و بر بیماری‌های ناشی از استاف طلایی و میکروب سل و اسهال خونی و دیفتری موثر است.

- خاصیت ضدالتهابی و ضدلخته‌ای

خواص بزاق زالو

آب دهان زالو (بزاق) حاوی بیش از یک صد نوع ماده حیاتی مفید است که موجب درمان بیماری های مختلفی می شود. این انگل کوچک و شگفت آور به علت توانایی فوق‌العاده ای که در درمان بیماری ها دارد جایگاه ویژه‌ای در طب دارد. کشور ما دارای ذخایر بسیار زیادی از این جانور است و با داشتن تجربیات بسیار گرانقدر و طولانی در این زمینه، متأسفانه با روش زالو درمانی بیگانه است. در کشور ما از این نعمت خدادادی برای رفع آلام و دردها استفاده مطلوب نمی شود، در حالی که ایران می‌تواند یکی از مراکز زالو درمانی دنیا باشد. در بین گونه‌های زالوی پزشکی بهترین نوع آن نوع شرقی است که زالوهای موجود در ایران از این نوع است. عمده خواص درمان زالو در بزاق درمان است، به طوری که شاید بیشتر از وزن بدنش قادر به تولید بزاق باشد و وقتی به جایی از بدن می‌چسبد آن قدر آب بزاق تولید می کند که از زیر بدن حیوان بزاق می‌چکد. عصاره‌ی آب دهان زالو شامل دو دسته از مواد هستند که گروهی به عنوان نروترانسمیتر بر روی پایانه‌های عصبی عمل می کنند و موجب تحریک عمومی روی نقاط طب سوزنی می‌شوند و دسته دیگر که بر روی گردش خون عمومی و مویرگ‌ها عمل کرده و به

عنوان ضد انعقاد، ضد تورم و ضد درد ایفای نقش می کنند.

مهم ترین آنزیم ها و ترکیبات بزاق زالو

هیرودین:

در بزاق زالوی پزشکی ترکیبی وجود دارد به نام هیرودین که از انعقاد خون جلوگیری می کند. ترکیبات بزاق زالو به عنوان ماده فیبرینولیتیک عمل کرده، از عمل فیبرین جلوگیری می کند. ضد پلاکت است و از بهم چسبیدن پلاکت‌ها جلوگیری می‌نماید. امید است در آینده بتوان با شناسایی مولکولی ترکیبات بزاق زالو از آن به عنوان درمان بیماری‌های ترومبوتیک استفاده کرد. در سال ۱۸۸۴ پروفسور فیزیولوژی دانشگاه ولز به نام جابن هی کرافت به خاصیت ضد انعقادی ترشحات گوارشی زالو پی برد و در سال ۱۹۵۰ فریتس مارکواست از آلمان توانست پروتئین هیدرودین را از زالوی پزشکی جدا کند.

خواص هیرودین

هیرودین مهمترین ماده ضد انعقاد بزاق زالو است. پروتئینی متشکل از ۶۵ اسید آمینه است و ردیف اسیدهای آمینه آن با تکنیک **PCR**

مشخص شده است. خاصیت ضد انعقادی هیرودین قوی تر از هپارین است. عمل هیرودین به وسیله عوامل دیگر موجود در زالو مانند همنتین و آنتی استاتین تقویت می‌شود. فعالیت هیرودین را از روی خاصیت ترومبین آن بیان می کنند. امروزه فرم نوترکیب هیرودین به نام لیپرودین سنتز شده است.

هیرودین توانایی زیادی در ممانعت از انعقاد خون دارد به طوری که چند قطره بزاق دهان زالو قادر است مقدار زیادی خون را به صورت مایع نگه‌دارد و مانع انعقاد آن شود (با آزمایشی که به صورت تجربی بر روی خون مکیده شده توسط زالو انجام شد زمان لخته شدن خون به بیش از ۶ ساعت افزایش یافته بود).

وقتی که خون با لبه بریده بافت تماس حاصل می کند فاکتور ۱۲ یا هاگمن فاکتور فعال می‌شود. متعاقب فعال شدن این فاکتور انعقادی یک سری آنزیم‌ها از جمله آنزیم پروتئاز ترومبین فعال می‌شود این آنزیم سبب تبدیل فیبرینوژن به فیبرین می‌شود و فیبرین به صورت رشته‌های کلاف مانند، محل بریدگی را می‌بندد و مانع خونریزی می‌شود و خون را منعقد می کند. هیرودین به صورت خیلی اختصاصی و قوی از فعالیت آنزیم پیروتئاز ترومبین جلوگیری می کند و مانع انعقاد خون می‌شود. فیبرینوژن یک مولکول دایمر است و دو محل اتصال (**FG**) یا (**Binding sites**) برای رسپتور پلاکت‌های فعال شده دارد.

(Gp116-111a) این محل اتصال می‌تواند سبب اتصال پلاکت‌ها و ایجاد تجمع پلاکتی کند. احتمالاً هیرودین مانع اتصال دور رسپتور (Fg/Gp) می شود و از این طریق مانع انعقاد خون می شود از تجمع پلاکت‌ها جلوگیری می کند. اتصال پلاکت‌ها در داخل عروق می‌تواند مرجع به تشکیل پلاکت‌های عروقی و انسداد عروق شود.

سایر خواص هیرودین

هیرودین با انبساط ماهیچه‌های صاف جدار عروق سبب گشادی عروق و افزایش جریان خون می‌شود. هیرودین خاصیت بی‌حس کنندگی دارد. لذا دقایقی بعد از چسبیدن زالو به محل و ترشح بزاق منطقه بی‌حس می شود و احساس سوزش ناشی از نیش زالو از بین می‌رود و بیمار به راحتی وجود زالو و خونخواری آن را تحمل می کند. بطور کلی برای هیرودین اثرات آنتی کواگولانت، آنتی ترمبوتیک، ترمبولیتیک، آنتی ایسکمیک، هیپوتنسیو، تحریک کننده سیستم ایمنی، ممانعت از تصلب شرائین، بی حس کنندگی، آنتی باکتریال و خاصیت ضد التهابی شناخته شده است. پژوهشگران دپارتمان فارماکولوژی دانشگاه کنتاکی طی تحقیقاتی، اثرات ضد انعقادی هیرودین را با هپارین مقایسه کرده‌اند:

۱) هیرودین برای فعال شدن نیاز به کوفاکتور ندارد.

۲) هیرودین اثرات پایدار و یکنواخت وابسته به دوز دارد.

۳) هیرودین اثر مستقیم روی مهار ترومبین دارد.

۴) هیرودین مسمومیت ندارد.

۵) هیرودین بی حسی موضعی می دهد.

بدلین

بدلین یک آنزیم مهار کننده پروتئازها مانند تریپسین کیموتریپسین یا پلاسمین است که فاکتورهای تورم و پخش شدن در بافت می‌باشند.

آپیراز

آپیراز یک آنزیم قوی ضد تجمع پلاکت‌ها با اثرات روان سازی جریان خون است.

اگلین

اگلین، ضمن این که یک آنزیم ضد تورم است، ضد اکسیداسیون و ضد رادیکال نیز می‌باشد.

دستابیلاز

این آنزیم که یک فاکتور ضد تجمع پلاکتی بسیار قدرتمند است، با اثرات فیبرینولیزی و هیدورلیزکنندگی منجر به حل شدن لخته‌های خونی تشکیل شده می‌شود، این آنزیم به وسیله‌ی نیکونوف کشف گردید که یک شیوه‌ی درمانی بسیار هیجان‌انگیز را معرفی کرد.

هیالورونیداز

این ماده هم به عنوان فاکتور پخش کننده و هم به عنوان یک عنوان یک آنتی بیوتیک عمل می‌کند.

این آنزیم با حل کردن مواد بافتی، زمینه پخش بزاق زالو را در بافت‌ها فراهم می‌کند و با این کار زالو توانایی می‌یابد بافت‌های دور دست را نیز تحت تأثیر قرار دهد و اثرات درمانی در همه جای بدن به خصوص در نزدیکی محل اتصال زالو به بدن بر جای بگذارد.

لیپازها و استرازها

از لیپولیتیک فاکتورها هستند و چربی‌ها را تجزیه می کنند و استفاده‌های درمانی از آن شروع شده است.

یک ماده بی حس کننده

وقتی زالو پوست را نیش می‌زند، ایجاد یک زخم به شکل Y می کند، که کاملاً بدون درد می‌باشد و به دلیل وجود ماده قوی بی‌حس کنندگی، به سادگی، احساس خنکی ایجاد می‌نماید و بعد از حدود ۵ دقیقه پس از چسبیدن زالو به محل، بیماری دیگر احساس درد و سوزش ندارد و تا آخرین مرحله زالو درمانی ، موجود زالو روی بدن به راحتی تحمل می‌شود.

آنتی الاستاز

این ماده که از طریق کنترل عمل الاستاز فعالیت می کند، آنزیمی است که الاستین جلدی را به خصوص در پوست ، تنزل می‌دهد.

ماده گشاده کننده رگ

این ماده که هنوز به طور رسمی مشخص نشده بسیار شبیه هیستامین است. این ماده مانند نوروترانسمیترها که از ۳۴ غده‌ی مغزی که در طول بدن زالوی هیرودومدیسینالیس تقسیم شده‌اند، ترشح می‌شود. چند دقیقه پس از اتصال زالو محل نیش قرمز و پرخون می‌شود؛ شاید این پرخونی را بتوان به این ماده نسبت داد که فلوی (جریان) خون را در محل افزایش داده است.

منواکسید نیتروژن سنتتاز

این فاکتور موجود در بزاق زالو شبیه به نوع انسانی است که سبب ترمیم اعصاب صدمه دیده می‌شود.

اورگلاز

دارای اثرات درمانی در بیماری آرتروز است. بسیار دیده شده است که افراد مبتلا به آرتروز زانو که از درد زانو و محدودیت حرکتی زانوها

رنج می‌برند با چند جلسه زالو درمانی بهبودی بسیار می‌یابند. زالو همچنین کاتکولامین ترشح می کند که روی پایانه‌های عصبی بخصوص در پوست مانند دوپامین و سروتونین عمل می کند.

استیل کولین مترشحه در هیرودومدیسینالیس خیلی مهم است. روش رسمی برای سنجش استیل کولین در بافت ، بر اساس یک روش بیولوژیک شامل قدرت انقباض قسمت پشت زالو می‌باشد.

مواد دیگری مانند استیل کولین ، نوروترنسمیترها مواد شبه هیستامینی با اثرات وازودیلاتوری ، **Hementin، Anti statin** ، و آنزیم مشابه**Prostaglaindine (PG12)** که مانع فعالیت کالیکریین و فاکتورهای **XI** و **XII** می‌شود نیز در بزاق زالو یافت می‌شود.

خواص درمانی زالو

زالو خون را بهتر از حجامت از عمق بدن بیرون می کشد. زالو انداختن برای بیماریهای پوستی مثل جوش‌ها، دمل‌های صورت، لکه‌ها و نقطه‌های سیاه و سفید و نظایر آن مفید است. امروزه زالو به دلیل خاصیت ضد انعقاد خود یکی از ابزارهای جراحی در پیوندها و دوام بافت پیوندی است. هر زالو حدوداً ۵ سی سی خون در مرحله اول می‌مکد. البته اگر

خونریزی را قطع نکنید ممکن است تا ۱۵۰ سی سی خونریزی ادامه یابد (۱۰ ساعت یا بیشتر). طی زالو درمانی با ۱۰ عدد زالو ، خون از دست رفته (شامل خونریزی پس از اتمام خونخواری) ۲۵۰-۳۵۰ سی سی خواهد بود. تحقیقات نشان می‌دهد که ۳ تا ۵ روز پس از زالو اندازی عروق جدیدی در اطراف و حاشیه‌ی محل نیش زالو به وجود می‌آیند که برای تخلیه عروقی این ناحیه مفیدند. بنابراین از نظر درمانی بسیار مهم است که درمان به زودی قطع نشود. بلکه در دفعات بعدی نیز ادامه یابد تا بیماری و آسیب مرتفع شود. اثرات فارماکولوژیکی بزاق زالو به مدت ۱۰ ساعت یا بیشتر در محل زخم باقی می‌ماند. چنین اثراتی را نمی‌شود با مصرف مواد ضد انعقادی معمولی مثل هپارین در زخم‌های کوچک پوست به وجود آورد. در بیشتر روش‌های جراحی استفاده از زالو توسط جراح ماهر برای بیمار توضیح داده می‌شود، این روش قدیمی یک روش بی درد کننده اساسی است؛ زیرا ترشحات زالو با تأثیر بر روی اعصاب اطراف محل درد، بی‌حسی موضعی ایجاد می کند.

به دلیل اثر ضد انعقادی هیرودین (**Hirudin**) بزاق زالو، امروزه در تحقیقات جدید ثابت شده است که پس از عمل جراحی آنژیوپلاستی قلب و بطور کلی در بیماری های کرونری قلب، زالو می تواند نقش مؤثری ایفا کند و **Risk** جراحی و **Side Effect** و خطر حملات قلبی را به حداقل کاهش دهد.

اخیراًدر هندوستان ۲۰بیمار با واریس اندام تحتانی (پیشرفته) کاندید زالو درمانی شده و پاسخ درمانی شگفت آوری مشاهده شده و تمامی بیست نفر (۱۰۰٪ بیماران مورد مطالعه) کاملاً درمان شدند.

ریکاو و کولین آمریکایی در مقاله ای تحت عنوان کاربردهای نوین زالو درمانی گزارش اثر شگفت انگیز زالو درمانی در بهبودی پیوند **Rejecct** شده انگشت قطع شده دست یک کودک سه ساله و گرافت عضلانی گردن یک مرد ۶۷ ساله را قید کرده اند.

سابقه زالو تراپی به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد در مصر باستان بر می گردد. در قرن ۱۹ در آمریکا از زالو برای درمان هموروئید، بیماری های لثه و دهان و بیماری های متنوع دیگری استفاده می شد.

امروزه در مهار **Venous Congestion** (مهمترین کمپلیکاسیون جراحی ها پلاستیک و میکروسکوپی و پیوند اعضاء و گرافت های پوستی) زالو به خوبی عمل می کند و مانع احتقان خون، هماتوم، ادم، ترومبوز و نکروز عضو یا فلاپ پیوند زده شده می گردد(البته زالو در نارسایی شریانی یا ایسکمی بافتی چندان موثر نیست و **infection** های مشاهده شده پس از زالو تراپی در چنین بیمارانی بوده است).

Gerald و **James** ضمن معرفی **Case** های متعدد و متنوعی که با متد زالودرمانی **Reject** پیوند عضو قطع شده آنها بهبودی یافته، بحث کاملی پیرامون عفونت های متعاقب زالو و آنتی بیوتیک تراپی آن

ارائه داده است.

زاخارسکی و همکارانش در **Report** خود بیماری با ملانوم بدخیم متاستاتیکی را معرفی کردند که طی سه جلسه زالـو درمـانی کـاملاً مـداوا شده است (تحریک رشد سلولهای سرطانی ملانوم به دلیل آنزیم مترشـحه از سلولهای ملانوم است که هیدرودین بزاق زالو مهـار کننـده ایـن آنـزیم است.)

دکتـر **NAZAR** در **Lik Sprava ۱۹۹۸ Aug** شـرح درمـان میوکاردیت عفونی را با هیریدوتراپی آورده است.

امروزه جامعه جراحان انگلستان پس از مشاهده اثرات معجـزه آسـای زالو در جراحیهای پلاستیک و گرافتهای پوستی و پیونـد اعـضاء، کـاربرد زالو پس از پیان جراحی و حتـی در حـین عمـل، را کـاملاً پذیرفتـه انـد و مورد تأکید قرار می دهند.

پروفسور ایوالیو از دانشگاه مون پلیه (فرانسه) معتقد است هنوز تمامی اسرار و خواص مثبت پزشکی زالو کشف نشده است و دسـت کـم ده اثـر درمانی برای زالو قائل است.

در کشور روسیه درمان با زالـو بـسیار رواج یافتـه اسـت بطـوری کـه بیماریهای مختلف از سردرد و بیماری قلبی و پوستی گرفته تا حتی ضعف قوای جنسی را با زالو اندازی معالجه می کنند.

در مسکو و اوکراین کرم های آرایشی جهت رفع چروک صورت

ابداع شده است که ماده مؤثره آن از زالو استحصال شده است.

در اوایل قرن نوزدهم سالانه ۳۰ میلیون عدد زالو از آلمان به آمریکا صادر شده و مورد مصارف درمانی و طبی قرار گرفته است.

در تحقیقات ارائه شده از سوی دانشگاه استانفورد کالیفرنیا که در مجله لارنگوسکوپ (آگوست ۱۹۹۸) چاپ شده است، کاربرد زالو در جراحی های پلاستیک و ترمیمی با درصد موفقیت بالایی همراه بوده است. (کاهش واپس زدن پیوندها و گرافت ها)

پروفسور می یر، آلتون، اوخنر و هورتر معتقدند هر گونه کانون عفونی بدن را بوسیله زالو می توان ریشه کن کرد.

زاخارین روسی معتقد است زالو موجب انبساط عروق موضع نیز می گردد و بلکه اثر وازودلاتاسیون عمومی بدن را برای آن قائل است چرا که مشاهده می شود که در **crise** هیپرتنشن، پس از مصرف زالو، فشار به حد نرمال ر می گردد.

هر زالو پنج تا پانزده میلی لیتر خون می مکد (ده برابر حجم بدن خود) طی مدت ۱۵ تا ۶۰ دقیقه.

خونریزی پس از جدا شدن زالو ۲ ـ ۱۰ ساعت طول می کشد ماده بی حسی تزریق شده توسط زالو در موضع سبب از بین رفتن درد حین نیش زدن و مکیدن خون می شود.

هیرودین سبب:

۱) مهار تبدیل فیبرینوژن به فیبرین و بالطبع مهار انعقاد خون

۲) شل شدن عضلات صاف دیواره عروق و بالطبع گشادشدن عروق

۳) افزایش و بهبود فلوی خون در دکتر آلبرت کراشینیوک در روسیه دو **Case** جالب بدین ترتیب معرفی کرده است.

دانشمندان سن پترزبورگ روسیه طی سال های ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۷ دو تئوری زیر را درباره توانایی های درمانی زالو اثبات کرده اند :

الف) bioenergetical effect :

زالوها توانایی ایجاد ثبات در مناطق حیاتی را دارند. در آزمایشگاههای بیوفیزیک و بیومکانیک انستیتو کورتکوف روی اثر زالو در **kirlian effect** (پرتوافکن **luminescence** بافتهای بیولوژیک در میدان های الکترومغناطیسی با فرکانس بالا) مطالعه شده و متوجه شدند که پس از زالو تراپی افزایش **luminescence** را شاهد هستیم و بطور قابل ملاحظه ای افزایش پایداری انرژتیک و سازه های اطلاعاتی در بافتها را شاهد هستیم که با هیچ متد درمانی دیگری این افزایش حاصل نمی شود.

ب) neiro throphical effect :

ترشحات زالو موجب تحریک رشد نرون ها و نورودندریت ها و ترمیم و نوسازی آنها می گردد. این کشف می تواند افق روشنی در

درمان بیماری های ناعلاج **CNS** پارکینسون، اسکلروزیس (**MS).CVA**. ترومبوز عروق مغز، آلزهایمر و ... برای ما باز کند.

کرسی زالو درمانی سن پترزبورگ (**MAPS**) در آخر توصیه می کند : ما معتقدیم هر پزشکی اعم از جراح آنکولوژیست، ارتوپد، دندانپزشک، ژینکولوژیست و ... بایستی توانایی های درمانی زالو را بشناسد و استفاده کند. زالو توانایی درمان گروه متنوعی از بیماری ها را دارد نظیر: زخم معده، کولیت، پروستاتیت، برونشیت، التهابات کبد و کیسه صفرا، گاستریت، هموروئید، اغلب بیماریهای پوستی، اسپاسم عضلانی، واریس، نازائی، آدنوم پروستات، ناباروری مردان، کاهش میل جنسی(**Impotnce**)، الکلیسم، ترک اعتیاد(مواد مخدر).

دکتر **Sawyer** از مؤسسه تحقیقاتی بیوفارم انگلستان معتقد است که در دهان زالو آنزیم ژاله مانندی بنام **Orgelase** موجود است که در درمان بیماری های چشمی و آرتریت روماتوئید کاملاً کارآیی دارد. فرانسه در سال ۱۸۵۰ بیش از صد میلیون زالو از روسیه وارد کرده است و در سالهای ۱۹۵۰ تنها در شهر فیلادلفیای آمریکا ۷۵۰۰۰۰ زالو استفاده شده است.



زالو خون آشام شفابخش

زالو کرمی است لزج، چسبنده، خون آشام و به دلیل صفات فوق چندش آمیز است و نفرت انگیز. در ادبیات ما «زالوصفت» به آدم هایی می گویند که از دیگران بهره کشی می کنند و در واقع به آنها می چسبند و خون آنها را می مکند. اغلب ما از این جانور تجسم نامأنوس داریم. زالو در مزارع برنج به ساق پا یا دست های دختران و زنان شالیکار که بوته های ظریف برنج را نشا می کنند می چسبد و آب باتلاق را از خون آنها رنگین می کند. زالو از آب دلو یا جرعه ای آب چشمه که رهگذری تشنه برای آشامیدن بدان روی می آورد داخل گلو و بینی او می شود و ناراحتی خوف انگیزی پدید می آورد. یکی از محققین می گوید: به خاطر نفرت از این کرم ترسناک در دوران کودکی وقتی آن را از جویباری شکار می کردیم بر آن نمک می پاشاندیم. ذرات نمک پوست براق و لزج زالو را می خورد و ذوب می کرد و زالو زیر شکنجه ول می خورد و ما کیف می کردیم.

آیا واقعاً زالو مستحق این همه لعن و نفرین و مستوجب این مجازات تلخ است؟ حداقل تاریخ طب گواه آن است که خدمتی که زالو به نوع بشر کرده است بیشتر از تمام زیان هایی است که برای وی بر

می شمارند.استفاده از زالویی به نام زالوی پزشکی (**Hirudo medicinalis**) برای بسیاری از بیماری ها از دیرباز نمودار سودمندی های شایان این جانور بدنام است. کارایی مناسب زالو در طب و دامپزشکی سبب اختصاص دادن حوضچه هایی برای پرورش زالو در ممالک مختلف شده است. در روسیه زالو از رقم های مهم صادراتی محسوب می شود. سابق بر این از اقلام صادرات و واردات کشورهای اروپایی به شمار می آمد و گفتنی است که در سال ۱۸۵۰ کشور فرانسه صد میلیون زالو از کشورهای دیگر خریداری کرد.

انواع زالو

در حدود ۴۰۰ نوع زالو در علم جانورشناسی شناسایی شده اند. زالوها انواع آبزی دارند که ممکن است در چشمه ساران، جویباران، حوض ها، استخرها، مرداب ها و باتلاق ها، دریاچه ها یا در دریاها زندگی کنند. ممکن است از انواع دوزیستان یا خاکی باشند ولی از هر نوعی که باشند به رطوبت وابسته اند و توزیع و انتشار آنها به میزان رطوبت زمین و هوا ارتباط دارد. نقطه مشترك دیگر انواع زالوها در خوی انگلی است. زندگی انگلی زالوها در خارج از بدن است و از این جهت از کرم های انگلی که در درون بدن زندگی می کنند متمایز

می شوند.

خون آشامی صفت مشترک اغلب زالوهاست. از نظر جانورشناسی زالوها در طبقه بندی آنالید ها جای می گیرند. زالوها کرم هایی هستند به طول یک تا چند اینچ و در هر انتها بادکش دارند. بادکش مکنده انتهای خلفی درشت و پهن تر است حال اینکه بادکش انتهای قدامی کوچک تر و باریک تر است. بادکش ها برای اتصال تغذیه و حرکت جانور خلق شده اند.

زالو دارای چینه دان قابل اتساعی است که می تواند خون زیادی را در خود ذخیره کند. بعضی از زالوها ماهیچه های پرقدرتی دارند و می توانند بدن خود را باز و جمع کنند به طوری که قادرند با حرکت موجی خود ماهرانه در آب شنا کنند یا در سطح جامدی بخزند. همه زالوها هرمافرودیت (دوجنسی) هستند و علاقه دارند پیش از آنکه خود را گشنیده کنند با همدیگر بیامیزند و عمل لقاح انجام دهند و بدین ترتیب اسپرم یک زالو تخمک زالوی دیگر را بارور سازد.

زالوهای آبزی انگل ماهی ها و لاک پشت ها هستند و معمولاً وقتی به میزبان خود می چسبند به سادگی او را رها نمی کنند. اغلب زالوهای آبزی به رنگ خاکستری متمایل به قهو ه ای و دارای خطوط رنگی هستند. زالوی پزشکی نمونه ای از این نوع زالو است.

گزش زالوها بی درد است. آنها خود را به میزبان های شناگر می چسبانند و پوست یا مخاط را با سه آرواره شاخی خود به شکل شکاف سه شاخه می درانند و به کل بادکش دهانی که به مثابه یک سیستم ایجاد خلأ عمل می کند و خون را به جیب های قابل اتساع قسمت میانی لوله گوارش پمپاژ کرده و برای ماهی ها ذخیره می کنند. تخم ناشی از آمیزش زالوها با یکدیگر به شکل پیله در خاک یا در سنگ یا کنده های درخت در حاشیه آب افکنده می شود.بعضی از زالوهای آبزی از کرم های خاکی و تخم قورباغه ها تغذیه می کنند و انواع دیگری از زالوهای آبزی که قدرت مکندگی چندانی ندارند از کرم های خاکی لارو و حشره و حتی لجن های آلی کف استخر امرار معاش می کنند. بعضی از این زالوها به حلزون ها حمله می کنند. بعضی ها که آرواره یا دندان ندارند و دارای قدرت گزش نیستند، به بریدگی هایی که خون تازه ای دارند یا به دور جانورانی که تازه کشته شده اند و خون تازه ای از آنها جریان یافته است جمع می شوند.زالوهای خشکی در مناطق استوایی آسیا و جزایر اقیانوس پاسیفیک و هند یافت می شوند. انواع خون آشام این زالوها وارد مجاری بینی و سینوس ها می شوند و آنقدر خون می خورند و باد می کنند که راه فرار از این مجاری برای آنها باقی نماند.در جنگل های باران خیز هند و سیلان زالوهایی در هر ردپای گله ها تا دام یا در بوته ها و درختان وجود دارند که از طریق حس

بویایی یا نور یا درجه حرارت یا حس مکانیکی به حیوان رهگذر حمله می کنند. مواردی گزارش شده است که افراد مجروح یا مفقود در جنگل از حمله هزاران زالو از این نوع از پا درآمده بودند.

درمان با زالو که ریشه تاریخی صد هزار ساله دارد و مدتی به درازای قرن گذشته منسوخ شده بود، یک بار دیگر به میدان آمد و در جراحی و کنترل درد به کار گرفته شد.در سال ۲۰۰۱ پژوهشگران دانشگاه ویسکانسین در مدیسون یک زالوی مکانیکی ساختند که شبیه به یک بطری کوچک بود و به یک فنجان متصل می شد. با این دستگاه داروی ضد انعقاد تجویز و در صورت لزوم خون گرفته می شد.در امریکا شرکت **Leeches USA Ltd** هر زالوی زنده را به قیمت ۶ تا ۷ دلار اخیراً به بازار آورده است.

پژوهشگران دانشگاه اسن (**Essen**) در آلمان اخیراً نتایج یک کارآزمایی بالینی را گزارش کرده اند که شامل ۵۱ بیمار مبتلا به استئوآرتریت اولیه زالو بود ه اند. این بیماران به طور اتفاقی در یک جلسه با زالو درمان شدند به این ترتیب که ۴ تا ۶ زالو در منطقه دردناک اطراف مفصل قرار داده شد و این گروه با گروه دیگری که دیکلوفناک موضعی می گرفتند مقایسه شد. نتیجه این تحقیق که در خبرنامه پزشکی **Family practice news** در ژانویه ۲۰۰۴ آمده است کاهش درد در ۲۴ ساعت بوده. درمان با زالو آغاز شد و مجدداً اهمیت یافت و اثر

کاهش درد نسبت به گروه شاهد دیکلوفناک به طور بارزی بیشتر بود. (نسبت ۵۳/۵ به ۱۹/۳ در گروه زالو در مقایسه با ۵۱/۵ به ۴۲/۴ در گروه دیکلوفناک) به نقل از این خبرنامه در یک دسته ۱۳ موردی پیوند مجدد لب به دنبال صدماتی مانند گاز گرفتن سگ در ۱۱ مورد از زالو استفاده شد. تمام موارد درمان شده با زالو موفق بود اما در به کار گرفتن در محل گزش زالو جوشگاه زخم دیده می شد.

سالیان درازی بود که استفاده از زالو برای حجامت به دلیل انتقال بیماری ها از جمله هپاتیت از رونق افتاده بود. مجله لارنگوسکوپ در سال ۲۰۰۲ پژوهشی را ارائه داده است که از استفاده مجدد زالو در بیماران مبتلا به احتقان وریدی به دنبال پیوندهای آزاد در جراحی های ترمیمی حکایت دارد. این پیوندها به رغم برقراری یک جریان خون شریانی خوب به علت احتقان وریدی از بین می روند. در این مطالعه ۴۵۰ بیمار که در فاصله ژانویه ۱۹۹۵ تا سال ۲۰۰۰ تحت درمان جراحی ترمیمی سر و گردن با روش پیوند آزاد قرار گرفتند ۸ بیمار یعنی چیزی در حدود ۱/۸ درصد آنان دچار احتقان وریدی غیرقابل علاج با روش جراحی متعارف قرار گرفتند برای این ۸ بیمار برنامه زالودرمانی با زالوی پزشکی مراقبت ویژه، بررسی مکرر خون، تزریق خون در صورت لزوم و پیشگیری آنتی بیوتیک علیه آئروموناس هیدرفیلا به اجرا درآمد.

در ۸ مورد برنامه مزبور موفقیت آمیز بود و برای هر پیوند به طور متوسط از ۲۱۵ زالو استفاده شد. محققان فوق به این نتیجه رسیدند که با قبول عوارض و در نظر گرفتن ملاحظات و تمهیدات ویژه استفاده از این شیوه در پیوند موفقیت آمیز جراحی های ترمیمی می تواند سودمند واقع شود.

زالو در مجرای تنفسی

همچنانکه خاطرنشان شد گزش مکش و به دنبال آن مکش خون توسط زالو با دو پدیده همراه است؛ یکی بی درد بودن گزش و حتی بی حسی در محل مکش خون است و دیگری عدم انعقاد خونی که جریان می یابد. عامل هر دو پدیده را باید در پیدایش موادی در بزاق زالو جست و جو کرد. هیرودین ماده ضدانعقاد شناخته شده است ولی ماده به وجود آورنده بی حسی ناشناخته و مجهول است.

هر دو پدیده در بیماریزایی و روند درمان مؤثرند.

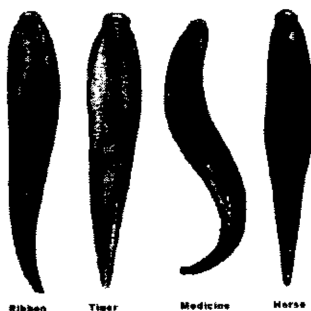
کمتر پزشکی در ایران است که در مناطق روستایی و دورافتاده طبابت کرده باشد و با پدیده زالو به عنوان جسم خارجی در بینی، نازوفارنکس، گلو و حنجره و حتی دستگاه تنفس چندان آشنایی نداشته

باشد. این موضوع برای غربی ها و ممالک راقیه غریب می نماید.

یکی از محققین ایرانی می گوید: در سال ۱۳۶۰ در مرکز سیستان و بلوچستان به سه مورد جالب برخورد کردم. بیمار نخست پانزده روز زالو را در حفره داخل حنجره تحمل کرده بود تا سرانجام خود را به درمانگاه گوش و حلق و بینی بیمارستان خاتم الانبیای زاهدان رسانده بود فاصله بسیار دور آبادی های بلوچستان از همدیگر و تاخیر در تشخیص یا عدم اقدام عملی در صورت تشخیص موجب تاخیر طولانی بیمار در معرفی خود به درمانگاه بود. بیمار در بدو ورود به درمانگاه وحشت زده، بی قرار، خسته، تکیده و معذب می نمود. احساس جسم خارجی زنده در گلو، حرکت چندش آور همراه با سرفه و احساس خفگی و خلط خونی فراوان تصویر رنج آور را ترسیم می کرد. بیمار متعاقب نوشیدن آب از چشمه دچار عارضه شده بود. با تجویز پیش داروی مرفین و آتروپین و اجتناب از بی حسی افشانه لیدوکائین با لارنگوسکوپی مستقیم توده متحرک سیاه اشباع از خون مشاهده شد. ما در آن شرایط و زمان مجهز به تکنولوژی فیلمبرداری ویدئویی با دوربین عکسبرداری از حنجره نبودیم تا بتوانیم منظره مستند فوق را در نشریات صاحب نام بین المللی منعکس کند یا نحوه بیرون آوردن آن را از طریق فیلمبرداری در کنگره های خارج از کشور به نمایش بگذارد. لهذا به ثبت گزارش این مورد به همراه دو مورد دیگر در مجله اتحاد پزشکان و داروسازان بسنده شد.

بیمار دوم به فاصله چند روز از بیمار فوق مراجعه کرد و تابلو مشابهی داشت. زالو در این بیمار نیز به همان روش خارج شد.عدم استفاده بی حسی موضعی بخصوص پاشیدن لیدوکائین در منطقه بدان دلیل بوده است که امکان داشت زالو محل اتصال خود را رها کرده و به صورت توده بی حسی در برنش های تحتانی و قسمت های پایین ریه جای گیرد و در آنجا بر روی بستری از خون تازه مزاحمت بیشتر فراهم کند که قهراً خروج آن تمهیدات و مشکلات بیشتری را ایجاب می کند.علاوه بر خطر سقوط زالو در مراکز حیاتی پایین تر در اثر مصرف موضعی لیدوکائین خود زالو همچنان که گفته شد با ایجاد بی حسی طبیعی در ناحیه محل اتصال خویش نیاز داروی بی حسی را مرتفع می سازد.

مورد سوم زالو در بینی و نازوفارنکس کودک شیرخوار هشت ماهه ای بود که او را در آب چشمه شست و شو داده بودند. کودک در اثر خون دماغ شدید و کم خونی مفرط در معرض مرگ قرار داشت و اقداماتی چون تامپون و داروهای منقبض کننده خون بی فایده بود. زالو در ظرف چند روز از فرط مکیدن خون حجیم و درشت شده بود که خروج آن از مدخل قدامی سوراخ بینی ناممکن می نمود و در برابر بیرون کشیدن با پنس مقاومت می کرد، به ناچار از نازوفارنکس خارج شد.



جایگاه زالو در طب سنتی ایران

شیخ الرئیس ابو علی سینا چنین می فرمایند:

« از زالوهایی که کرک ریز و نرم دارند یا لاجوردی رنگ هستند پرهیز کنید زیرا دچار غشی، خونریزی، تب، سستی و قرحه های بدخیم خواهید شد. از زالویی استفاده شود که در آب های خزه دار که محل زیست قورباغه هاست نمو کرده و نه زالویی که در آبهای گل آلود سیاه بوده است.

زالو را ابتدا سرازیر نگهدارید تا استفراغ کند و محتویات شکمش بیرون آید سپس اندکی خون بره به او بدهید. سپس مواد چسبنده و کثیف بدن او را با بوراکس پاک کنید (استفاده از مواد صابونی عطردار مضر است) و جایی را که می خواهید زالو بگذارید با دست مالش دهید تا

سرخ شود. اگر جای زالو انداختن را با گـل سرشـور یـا خـون انـدود کنند زالو بهتر می چسبد. بهتر آن است که پس از جدا شـدن زالـو، محـل گزش او را حجامت بزنید تا احیاناً اگر آزاری و عفـونتی براثـر نـیش زالـو عارض شده، از بین برود اگر پس از زالو اندازی خون بند نمی آید مازوج سوخته، نوره، خاکستر یا سوده نرم یا پودر باقلا و زردچوبه استعمال شود. زالو اندازی برای بیماری های پوست از قبیل جوش ها، دمل ها، لکه هـای سیاه و نقطه های سیاه و سپید و ... مفید است».

در طب عامیانه نیز زالو در کوچه و بازار بـه فـروش مـی رسـیده و تـا چندین سال قبل، همه می دانستند کـه بـرای عـلاج زخـم چـرکین و دمـل بهترین درمان زالو اندازی است. یا برای پیـشگیری از فـساد دهـان و لثـه و داشتن دندانهای محکم باید بناگوش را زالو گذاشت.

مخبرالـسلطنه در کتـاب خـاطرات و خطـرات حکـایتی جالـب نقـل می کند: «جهانگیرخان وزیر صـنایع دچـار قانقاریـا شـد و دکتـر تولـوزان فرانسوی (پزشک مخصوص دربار) دستور به قطع پای ایشان داد. آشـنایان جهانگیرخان با قطع پا مخالفـت ورزیـده و میرزاحـسن خـان جـراح باشـی محله را به عیادت جهانگیرخـان آوردنـد. او پـس از معاینـه گفـت بـه مـن یازده روز فرصت دهید تا این پا را معالجه کنم. میرزاحـسن در سـه نوبـت زالـوی زیـادی بـه پـای بیمـار انـداخت و پـس از یـازده روز از تولـوزان فرانسوی دعوت کردند که پا را ملاحظه کند. تولوزان وقتی پا را دید،

بهبود آن را تأیید کرد و از اینکه قبلاً به میرزاحسن ناسزا گفته بود معذرت خواهی کرد و دویست تومان به میرزاحسن داد».

زالو اندازی جزو سنت های درمانی پذیرفته شده و به همان معروفیت و مقبولیت حجامت و قصد (رگ زنی) بین توده های مردم رواج داشت. این جانور به ظاهر مشمئز کننده طی سالیان دراز بیماری های صعب العلاجی را براحتی درمان می کرد و بیماران را از صرف هزینه های گزاف، بریده شدن از اندام ها، بد شکل شدن پوست، فلج شدن ناشی از سکته مغزی و ... نجات می داده است.

زالو از نظر حکیم جرجانی

جرجانی معتقد است بهترین زالو، زالوی موجود در آب های پاکیزه است و شکل او باید همانند دم موش باشد و شکم او سرخ و پشت او سبز و سرش کوچک باشد و او نیز معتقد است منفعت زالو بیشتر در بیماری های پوستی مانند ریش بلخی، قوبا، سعفه و ... می باشد. طریقه استعمال و موارد احتیاطی که جرجانی برشمرده همان دیدگاه بوعلی سیناست که از تکرار آن صرف نظر می کنیم.

نکته بارز افتراق دیدگاه جرجانی با تمام حکما درباره کاربرد زالو این جمله او در کتاب ذخیره است که می فرماید: «نخست تن را به فصد و مسهل پاک باید کرد و سپس دیوچه (زالو) را فراز گذارید تا منفعت او پدید آید.

چرا زالو درمانی

تا مدت ها استفاده از زالو در مقاصد درمانی نوعی حرکت مسخره، زشت و کثیف و نشانی از عقب افتادگی بود. با این همه داروی پیشرفته، دیگر چه نیازی به این جانوران خونخوار می توانست باشد؟ نقش زالو ها عملاً محدود شد به بازی در فیلم های ترسناک و بازی های کامپیوتری. تا اینکه سال ۱۹۸۰ فرا رسید. با پیشرفت جراحی ترمیمی و میکروسکوپی، پزشکان دریافتند که یکی از بزرگ ترین مشکلات در این گونه اعمال جراحی، تجمع خون و خطر لخته شدن آن و ایجاد التهاب است. این تجمع خون در وریدهای نارسا عملاً از بهبود زخم جلوگیری می کرد. اگر این تجمع و احتقان، به سرعت برطرف نمی شد، مانع از تغذیه بافت از خون تازه و اکسیژن دار می شد و در نهایت، بافت حیات خود را از دست می داد. در اینجا بود که همه دوباره به یاد زالوها افتادند.

قابلیت مکش خون در زالوها، می توانست با از بین بردن احتقان، مانع از تجمع و لخته شدن خون شود. همچنین موادی که در بزاق این جانوران وجود دارد یکی از قوی ترین مواد ضد لخته شناخته شده در طبیعت است. به این ترتیب استفاده از زالوها مجدداً رونق گرفت. امروزه مراکز زیادی در جهان از این جانوران در مقاصد درمانی، به ویژه جراحی های ترمیمی، درمان ورید های واریسی و پیوند های ترمیم پوست با استفاده از فلپ پوستی (جابه جا کردن قطعه ای از پوست به همراه عروق و اعصاب آن به نقطه ای دیگر) استفاده می کنند. دولت ایالات متحده در سال ۲۰۰۴ استفاده از زالو به عنوان یک «وسیله درمانی» را تصویب کرد. از آن زمان نه تنها مراکز درمانی و تحقیقاتی، بلکه متخصصان پزشکی قانونی، پلیس و حتی ستاره های هالیوود هم دست به دامان زالو ها می شوند.

مجله پرستاری آمریکا نیز در شماره اخیر خود با اشاره به ظهور مجدد «زالو درمانی»، به بررسی موارد استفاده آنها در جراحی مدرن پرداخته است. گنادی نیکونوف، مدیر مرکز پروش زالو در اودلنایا، با افتخار به جوایزی که از طرف مراکز تحقیقاتی اروپا و روسیه به وی اهدا شده اشاره می کند و می گوید: «این سندی بر تاثیر درمانی زالوهاست.» او امیدوار است تا دانشمندان کاربردهای جدیدتری از زالوها را دریابند. البته این مساله باعث خواهد شد تا درآمد مرکزی که نیکونوف آن را

اداره می کند به شکل چشم گیری افزایش یابد. آنها در حال حاضر علاوه بر فرستادن زالو به نقاط مختلف روسیه، قراردادی برای صادرات آنها با یک شرکت فرانسوی منعقد کرده اند. این شرکت فرانسوی وظیفه توزیع زالوها در اروپا را بر عهده دارد. نیکونوف می گوید: «زالوها کم کم رازهای خود را به انسان نشان می دهند.»

در جای جای این مرکز اتاق های ویژه پرورش زالو به چشم می خورد. روی یکی از اتاق ها عبارت «اتاق جفت گیری» دیده می شود. جایی که محل تکثیر و زاد و ولد زالوهاست. وجود این مرکز در واقع از زمان شوروی سابق است. در آن زمان اتحاد جماهیر شوروی توجه زیادی به طب سنتی نشان می داد و به رغم اینکه همه دنیا استفاده از زالو را تقبیح می کردند، شوروی همچنان به زالوها روی خوش نشان می داد. با از هم پاشیدن اتحاد جماهیر شوروی در سال ۱۹۹۱، اوضاع برای مرکز پرورش زالو رو به وخامت گذاشت. تولید به شدت کاهش یافت و کارگران این مرکز از کار بی کار شدند. نیکونوف به یاد می آورد که در آن زمان پولی برای پرداخت به کارگران وجود نداشت و موسسه در آستانه تعطیلی کامل قرار گرفته بود. اما با بهبود وضعیت اقتصادی روسیه، این مرکز جان تازه ای گرفت. آغاز صادرات زالوها نقطه عطفی برای این مرکز بود و گسترش زالو درمانی در جهان به کار و بار آن رونق بخشید. در سال ۲۰۰۷ و به یاد ۷۰ سال فعالیت، این مرکز مجسمه ای از یک زالو

را در حیاط خود نصب کرده است. به پاس خدماتی که زالوها به بشر ارایه کرده اند.

استفاده از زالوها تنها به خاصیت مکیدن خون آنها ختم نمی شود. مرکز پرورش زالو تولیدکننده حجم وسیعی از محصولات آرایشی تحت نام «**Bioenergy**» است. در این محصولات از عصاره بدن زالو ها برای تولید شامپو، کرم صورت و سایر مواد آرایشی استفاده می شود. استفاده از کرم زالو شاید به نظر چندش آور باشد اما در روسیه این کار به هیچ وجه عجیب نیست. عملاً در این کشور از زالو برای هر دردی استفاده می شود. از ناباروری و مشکلات زنانگی گرفته تا درمان دردهای دندان. یلنا تیتوا، رییس آزمایشگاه های تولیدکننده کرم زالو معتقد است برخلاف سایر کرم ها که فقط روی زخم را می پوشانند، کرم زالو از درون باعث درمان زخم ها می شود. تیتوا می گوید: «در این مرکز بیش از ۳۰ ترکیب درمانی تولید می شود که همه آنها کاملاً طبیعی هستند.» این مرکز سعی می کند به کارمندان خود جدیت در کار را توصیه کند. به همین دلیل هر کارگر این مرکز، از ابتدای تولید زالوها تا انتهای کار، شخصاً مسئول پرورش آنهاست.

لارو درمانی

زالو های تنها موجودات چندش آوری نیستند که در علم پزشکی کاربرد دارند. استفاده از لارو مگس در مدارک قدیمی طب قبایل استرالیا کاربرد داشته است. یکی از مهم ترین نکات در بهبود یک زخم، فقدان بافت مرده در زخم یا اصطلاحاً دبرید کردن زخم است. در جریان جنگ های ناپلون، پزشک وی دریافت که آن دسته از سربازانی که در زخم هایشان لارو مگس وجود دارد بهتر بهبود می یابند. واقعیت آن است که این لارو ها تنها به بافت های مرده حمله می کنند و با خوردن آنها زخم را از وجود این بافت های مرده، که می تواند باعث ایجاد عفونت شود پاک می کنند. در جریان جنگ جهانی اول، یک جراح ارتوپد به نام دکتر بائر با بیماری برخورد کرد که به رغم وجود زخم های فراوان و فقدان امکانات پزشکی، تب نداشت و علایمی از عفونت در وی به چشم نمی خورد. در زیر لباس های این سرباز هزاران لارو مگس مشغول تغذیه از بافت مرده زخم های وی بودند. دکتر بائر با نوشتن گزارشی در مدرسه پزشکی جان هاپکینز مقدمات استفاده از این لاروها را پدید آورد. در سال ۲۰۰۴ سازمان غذا و داروی آمریکا، استفاده از

لارو مگس را برای دبرید کردن زخم هایی که به طور عادی بهبود نمی یابند و باکتری های آنها در برابر آنتی بیوتیک ها مقاوم هستند، تصویب کرد.

ما خونخوار نیستیم

در مورد زالوها تصورات اشتباهی در میان مردم رایج است. اکثر مردم تصور می کنند که زالوها یک نوع بیشتر نیستند و همه آنها نیز خونخوارند. واقعیت آن است که بین ۷۰۰ تا ۱۰۰۰ نوع زالو در سرتاسر جهان وجود دارد. این زالو ها در محیط های مختلفی مانند رودخانه های آب شیرین، خلیج ها و حتی برکه های کم آب رشد می کنند.

اکثر این زالو ها نیز خونخوار نیستند و از جانورانی مانند حشرات یا کرم های خاکی تغذیه می کنند. در واقع فقط درصد کمی از آنها خون مصرف می کند. معروف ترین نوع زالو، زالوی طبی اروپایی یا هیرودو مدیسینالیس است. بدن این زالو ها از ۳۴ قسمت تشکیل شده است. ۶ قسمت ابتدایی، قسمت مکنده خون را تشکیل می دهد. در بزاق این جانور نوعی ماده بی حس کننده وجود دارد که مانع از آن می شود که میزبان، وجود زالو را حس کند. به طور معمول یک زالو تا زمانی که

تغذیه خود را کامل کند به بدن میزبان می چسبد و وقتی که بدن او پر از خون شد و کاملا متورم گردید از میزبان جدا می شود و به هضم خون میزبان می پردازد. در حین تغذیه، زالو ماده ای موسوم به هیرودین را وارد بدن میزبان می کند.

این ماده که یک ماده پروتئینی متشکل از ۶۵ اسید آمینه است یکی از قوی ترین مواد ضدانعقاد طبیعی در جهان است. اولین بار در سال ۱۸۸۴ یک فیزیولوژیست انگلیسی به نام دکتر هایکرافت این ماده را کشف کرد ولی ساختار دقیق آن تا سال ۱۹۷۰ مشخص نشد. امروزه با استفاده از تکنیک های علم ژنتیک، این ماده در مقدار زیاد تولید می شود و تحت عنوان داروی لپیرودین برای درمان مشکلات انعقادی به کار می رود.

خواص عجیب زالو

زالو به عربی « عَلَق » و از نرم‌تنان آبزی است که در شالیزارها و مرداب زندگی می کند. جانورشناسان تاکنون ۶۵۰ نوع زالو را شناسایی کرده‌اند که برخی از انواع زالو بسیار سمی و خطرناک هستند و بعضی از انواع زالوها مفید و آثار درمانی ارزنده‌ای دارند که ما در این بخش به

آنها اشاره می کنیم. خاصیت درمانی زالو در بزاق دهان او است که ماده ضد انعقاد خون به نام هیرودین است و موجب رقیق شدن خون و باز شدن گرفتگی رگها و در نتیجه افزایش خون‌رسانی به مغز و بدن می‌شود. به عقیده بعضی کارشناسان ۱۰۰ نوع ماده ویژه با اثرات درمانی گوناگون توسط زالو در خون ترشح می‌شود و مورد توجه پزشکان و جراحان قرار گرفته است و در اروپا و آمریکا در موارد گرفتگی رگهای قلب، گرافتهای پوستی و زیبایی پوست و جراحی قلب و پیوند اعضا و تقویت سیستم دفاعی بدن از آن استفاده می‌شود. پژوهشگران با آزمایش‌های مکرر آثار درمانی زالو را تجربه کرده است. در قانون ابوعلی سینا فصلی درباره زالو و علایم زالوهای سمی و زالوهای مفید آمده است. کشورهایی نظیر روسیه و انگلستان و آلمان از تولید و صادرات زالو درآمد هنگفت ارزی بدست می‌آورند. زالو از ۲۵۰۰ سال قبل در هند، یونان، روم، ایران و سپس در اروپا مورد استفاده پزشکی قرار گرفته است و در کشور روسیه بیماریهای مختلف (سردرد و امراض قلبی و پوستی و ضعف قوای جنسی) با زالو معالجه می‌شود. در مسکو و اکراین کرم‌های آرایشی برای رفع چین و چروک صورت تولید شده که ماده مؤثر آن از بزاق دهان زالو گرفته شده است. پروفسور می یر، آلتون، اوخنر و هورنر معتقدند هرگونه کانون عفونی بدن را بوسیله زالو می‌توان ریشه کن کرد.

هر زالو ۵ تا ۱۵ میلی لیتر خون می‌مکد (۱۰ برابر حجم بدن خود) در

مدت ۱۵ تا ۶۰ دقیقه، پس از جدا شدن زالو خون‌ریزی ۲ تا ۱۰ ساعت طول می‌کشد. با انداختن دو عدد زالو پشت گوشها می توان امراضصعب العلاج مغز (**CXS**) پارکینسون، رعشه، (**MS**) و (**VA**) گرفتگی عروق مغز، آلزایمر و صرع را معالجه کرد. با زالو درمانی می‌توان زخم معده، کولیت روده، پروستات، امراض ریوی، التهابات کبد، کیسه صفرا و بواسیر را معالجه کرد. با زالو درمانی می‌توان ناباروری مردان (ضعف اسپرم- واریکوسل)، کاهش میل جنسی و ترک اعتیاد مواد مخدر را معالجه کرد.

در زیر به برخی از بیماری های که با زالودرمان می شوند اشاره می شود:

۱) دُمَل‌ها و زخم‌های چرکی و جوش‌هایی که در اثر عفونت خون یا در اثر ترشح هورمون جنسی در خون (در اوایل بلوغ) بر پوست چهره و بدن ظاهر می‌شود و آفتِ زیبایی دختران جوان است. زیر هر زخم یک عدد زالو بیندازد.

۲) غده‌های عفونی زیر پوست که درد دارد با انداختن یک زالو زیر غده و یا در ورم گلو از بیرون معالجه می‌شود.

۳) برای گرفتگی رگهای قلب که موجب عوارض قلبی و تنگی نفس می‌شود زالو درمانی مفید است. با انداختن ۴ عدد زالو بالای پستان چپ با هزینه کم رگها باز می‌شود.

۴) عوارض سکته مغزی و نرسیدن خون به مغز به صورت فلج یک‌طرفه و رعشه و لرزش سر و دست‌ها و ضعف مغز ظاهر می‌شود. با انداختن ۲ عدد زالو به پشت گوش طرف مقابل آن طرفی که فلج شده، مویرگهای مغز باز و معالجه می‌شود.

نکته مهم: در موارد سکته مغزی به دلیل اینکه سلولهای مغز بیشتر از غذا به اکسیژن نیاز دارند، از دست ندادن زمان خیلی مهم است، لذا قبل از هر اقدامی و در کمال خونسردی باید زالو تهیه کرد و پشت گوش بیمار انداخت.

۵) عوارض قند بر چشم‌ها (مویرگهای چشم از خون غلیظ قندآلود پُر می‌شود و موجب کوری می‌گردد) با انداختن ۲ عدد زالو به دو طرف چشم‌ها خون مویرگهای چشم تخلیه و بینایی برمی‌گردد.

۶) عوارض قند روی پاها که باعث سیاه شدن و گاه زخم شدن پاها می‌شود و جراح‌ها پای مریض را از مچ قطع می‌کنند. با انداختن ۴ عدد زالو به محل سیاه شده که هر ۱۵ روز تکرار شود، خون قندآلود تخلیه و رنگ پوست پا طبیعی می‌شود.

۶) واریس و برجسته شدن و ورم کردن رگهای ساق پا که گاه با درد شدیدی همراه است. با انداختن ۵ عدد زالو روی پاها و تکرار آن هر ۲۰ روز واریس و درد شدید و ورم آن خوب می‌شود.

۷) آرتروز مزمن و درد شدید زانو و آب زانو و ورم زانو و زیر زانو با انداختن ۴ عدد زالو روی پاها تکرار هر ماه آن معالجه می‌شود.

۸) سردرد و سینوزیت مزمن و عفونت سینوسها با انداختن ۴ عدد زالو به شقیقه‌ها، عفونت تخلیه و سردرد خوب می‌شود.

۹) کیست و عفونت پستان‌ها با انداختن ۴ عدد زالو زیر هر پستان برطرف و معالجه می‌شود.

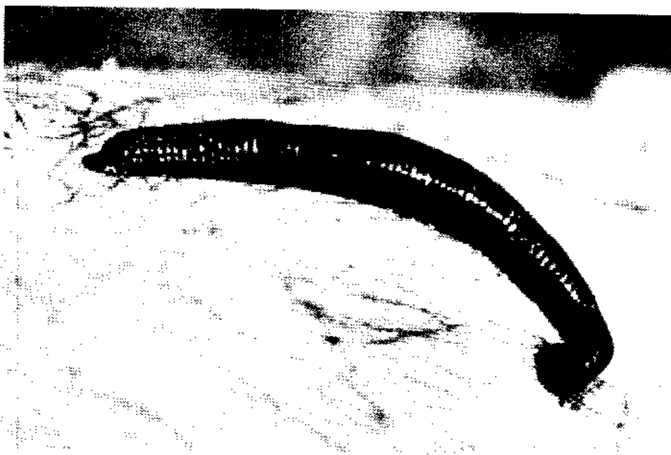
۱۰) ورم لوزه‌ها و عفونت آن و خنازیر (زخم خطرناک گلو) با انداختن ۴ عدد زالو ازبیرون به لوزه‌ها و زخم خنازیر معالجه می‌شود.

۱۱) نقرس و درد شدید پاها با انداختن ۴ عدد زالو بین انگشتان پا معالجه می‌شود.

۱۲) باد سرخ (ورم بینی) و پوست سر با انداختن ۴ عدد زالو به محل ورم کرده معالجه می‌شود.

۱۳) واریکوسل و عوارض بیضه‌ها و ضعف اسپرم مردان با انداختن ۳ عدد زالو زیر بیضه‌ها معالجه می‌شود.

۱۴) گل‌مژه و عفونت چشم با انداختن یک عدد زالو به هر طرف چشم معالجه می‌شود.



زالو چیست؟

زالوها کرم های حلقوی هستند که به کرم های خاکی شباهت دارند ولی از لحاظ آناتومی، بسیار متفاوت می باشند. بدن زالو ها به ۳۴ بخش تقسیم می شود ، با مکنده های قوی که در قسمت جلو (دهان) و در قسمت عقب قرار دارد. معمولاً زالو ها سه فک یا دندان دارند، دندان یا فک زالو شبیه حرف Y انگلیسی است. برخی از زالو ها فک یا دندان ندارند به جای آن برآمدگی سوزن مانندی به نام خرطوم دارند که آن را وارد بدن میزبان کرده و خون را مکیده و آنزیم ضد لخته در بدن میزبان

تزریق می کنند.

زالوهایی نیز هستند که طعمه خود را می بلعند. زالو ها قادر به درک نور، بو، صدا، گرما، ارتعاش و لمس کردن می باشند. زالوها برای هضم خون یک نوع باکتری ترشح می کنند که همین باکتری باعث از بین رفتن سایر باکتری ها می شود، در نتیجه از فاسد شدن خون مکیده شده جلوگیری می کنند.



زالو به صورت خشک و پودر شده نیز در ترکیبات دارویی طب سنتی به کار می رود. زالو به صورت خوردن،آشامیدن و روغن های مالشی و ضمادات کاربرد دارد. عملکرد آن در علاج سرعت انزال، عدم نعوظ و سستی و کوچکی آلت تناسلی به اثبات رسیده است. زالو درمانی سابقه چند هزار ساله دارد و در قرون قبل از میلاد مسیح (ع) به کار گرفته می شدند. زالو درمانی علمی بوده که توسط ایرانی ها به اوج پیشرفت و کارایی رسید.

رسید. ایرانیان نسبت به سایر ملل در این رشته تلاشهای جدی تری کردند، ولی اکنون کشور های غربی در حال سرقت این علوم هستند.

در زالو درمانی باید توجه داشت که زالو ها باید به گونه ای انتخاب شوند که هرگز قبلاً خون نخورده باشند و پس از مکیدن خون بیمار،کشته شده و به این ترتیب یک بار برای همیشه مورد استفاده قرار گیرند. زالو ها پس از سیر شدن،در نمک افتاده و از بین می روند، زالو ها هنگام از بین رفتن در نمک، خون مصرف شده را باز پس می دهند و پزشک از مشاهده آن می تواند به نوع بیماری و شدت و ضعف آن پی ببرد.

نباید تصور کنید که زالو ها از درون جسم خویش بیماریهایی را به انسان منتقل می کنند چرا که سیستم ایمنی این مخلوق عجیب خداوند ویروس ها و میکروب ها را در درون خود نابود می سازد. اگرچه این موضوع بر اساس تجربه طولانی به اثبات رسیده و متون طبی قدیم نیز تأکید دارد که زالو ناقل هیچ بیماریی به انسان نیست.

چگونگی استفاده از زالو

وقتی زالو به بدن انسان می چسبد، سوزش نسبتاً شدیدی ایجاد می کند که چند دقیقه ای بیشتر طول نمی کشد. پس از آن ماده مترشحه

از دهان زالو سوزش را از میان می برد و بیمار به راحتی می تواند ناظر مکیدن خون خویش بدون آنکه درد و سوزشی حس کند، باشد. پس از سیر شدن از خون، زالو ها به خودی خود از بدن میزبان جدا شده و آرام به گوشه ای خزیده و تا هفته ها بعد از آن قادر به خوردن خون نیستند. پس این ادعا که زالو پس از خوردن خون از شخصی به شخص دیگر انداخته می شود شایعه ای بیش نیست! زالو ها تا هفته ها بعد از خوردن خون به استراحت می پردازند تا خون بلعیده شده را هضم کنند سپس به دنبال تولید مثل خواهند رفت. پس از سیر شدن و جدا شدن زالو ها از بدن، تا چند ساعت محل نیش زالو خونریزی می کند . بعضی از مردم از این خون ریزی می ترسند و تلاش می کنند جلوی آن را بگیرند، این ترس تا حدودی بی مورد است، بهتر است بگذارند خونریزی به خودی خود بند بیاید. معمولاً ۴ تا ۸ ساعت نم نم خونریزی ادامه دارد. مکانیسم ضد انعقادی آب دهان زالو به خاطر داشتن ماده ی به نام هیرودین به گونه ای است که مانع ایجاد لخته روی ضخم می شود. این ماده ضد انعقاد دیواره رگ ها و مویرگ ها را می شوید و ناچار باید از همان محل نیش خارج شود. حتی اگر پس از زالو درمانی،بیمار دچار افت فشار خون شود نباید واهمه کند و بترسد چرا که همین ضعف باعث واکنش جبرانی بدن شده و دستگاه خون ساز بدن را به کار می اندازد و حیات تازه ای به شخص می بخشد و خون تازه و جوانی در رگ های او

به جریان می اندازد که در تأمین سلامتی او در آینده مؤثر واقع خواهد شد.

***** توجّه:**

باید توجه داشت که هیچگاه نباید بیمار با شکم خالی مبادرت به زالو درمانی کند و بهتر است حتی هنگام خونگیری از شربت ها و آب میوه های طبیعی و تازه استفاده نماید تا احتمال ضعف به حداقل برسد.

زالو درمانی و سکته های مغزی

اگر در همان یکی دو روز اول که بیمار سکته کرده است مراجعه نماید باید بلافاصله پشت هر گوش ۱۰ عدد زالو انداخته شود که درشتی و ریزی زالو ها به توان شخص بستگی دارد. این روش درمانی باعث دفع سریع عوارض سکته همچون فلج و بی حسی اندام ها و بازگشت هوشیاری به بیمار می گردد و در اکثر موارد ظرف چند روز بیمار به حالت قبل از بیماری باز خواهد گشت مگر آنکه شدت سکته به حدی باشد که لاجرم بیمار از آن رهایی نیابد و سرانجام بمیرد.

بیماری های که با زالو درمان شده اند

۱) سردرد های دموی (خونی)
۲) سر درد های شقیقه (میگرن)
۳) سردرد آفتابی
۴) سرسام
۵) سر گیجه
۶) نسیان (آلزایمر)
۷) رعشه یا پار کینسون
۸) اسکلروز متعدد (ام . اس)
۹) تقویت حافظه
۱۰) جنون
۱۱) صرع
۱۲) کابوس
۱۳) فلج
۱۴) تشنج
۱۵) گل مژه
۱۶) جرب

۱۷) وهم و خیال
۱۸) شبکوری
۱۹) ضعف دید
۲۰) آبریزش و خارش چشم
۲۱) آب مروارید
۲۲) برآمدن چشم و فشار خون چشم
۲۳) طنین و وزوز گوش
۲۴) درد گوش
۲۵) زخم گوش
۲۶) باطل شدن حس بویایی
۲۷) خشکی بینی
۲۸) زخم بینی
۲۹) آماس سرخ
۳۰) ترک و ورم لب
۳۱) بد بویی دهان
۳۲) آفت
۳۳) درد دندان
۳۴) سست شدن لثه
۳۵) عفونت لثه

۳۶) خونریزی لثه

۳۷) ورم لثه

۳۸) آبسه گلو

۳۹) ورم زبان

۴۰) سوزش زبان

۴۱) درد گلو

۴۲) زخم حلق

۴۳) درد سینه

۴۴) سرفه

۴۵) آسم و تنگی نفس

۴۶) زخم ریه

۴۷) ذات الریه

۴۸) تپش قلب

۴۹) سکته های قلبی

۵۰) بزرگ شدن قلب

۵۱) گرفتگی عروق

۵۲) ضایعات دریچه میترال

۵۳) استفراغ

۵۴) سکسکه

۵۵) بواسیر

۵۶) عطش

۵۷) سیروز کبدی

۵۸) امراض کلیه و مثانه

۵۹) امراض خاص مردان

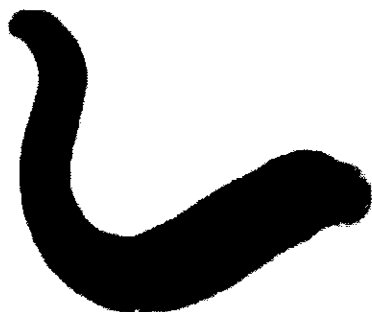
۶۰) امراض خاص زنان

۶۱) امراض استخوان و مفاصل

۶۲) امراض پوست و مو

۶۳) امراض خاص و عصبی

۶۴) امراض عفونی



زالو درمانی در اروپا و آمریکا

زالو درمانی در کشورهای پیشرفته غربی جایگاه شناخته شده ای پیدا کرده است. در کشورهای اروپایی و آمریکا عمدتاً از زالو برای این موارد استفاده می شود:

۱) تولید کرم های آرایشی
۲) به کارگیری پس از عمل های پیوند برای ترمیم
۳) به کارگیری پس از جراحی های پلاستیک برای ترمیم
۴) به کارگیری پس از جراحی های قلب جهت رقیق کردن خون بیمار
۵) درمان واریس
۶) تقویت سیستم ایمنی

اداره مواد غذایی و دارویی یا **F.D.A) Food and Drug Administration**) یک اداره و سازمان اجرایی است که بر مراحل ارزیابی داروها در ایالات متحده آمریکا نظارت می کند و موافقت اصولی برای داروهای جدید به بازار را صادر می کند. گستره کار **F.D.A** شامل مواد غذایی و نیز ابزار و وسایل مورد استفاده

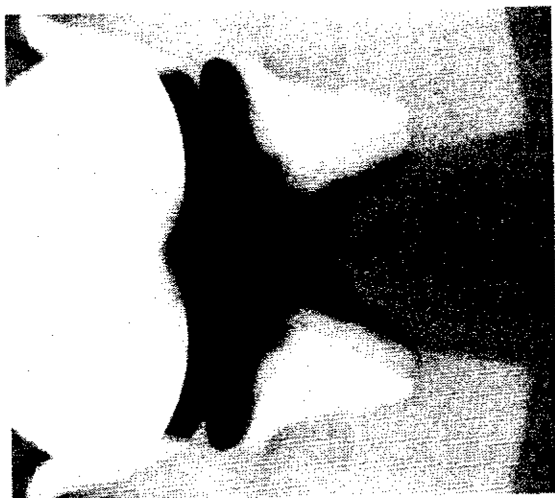
در درمان می باشد. چنانچه موثر و بی خطر بودن دارویی برای یک کاربرد خاص، با آزمایشات کافی تایید نشده باشد، داروی فوق نمی تواند وارد بازار فروش شود. زمانی که یک دارو برای مطالعه بر روی انسان تایید می شود یا زمانی که مورد تایید برای فروش قرار می گیرد، مراحل متعددی را طی کرده است که عبارتند از:

۱) بررسی اطلاعات موجود در برنامه ها و مطالعات بالینی.
۲) انجام مطالعات مربوط به سمیت حاد و کمتر از حاد دارو.
۳) انجام آزمایشات مربوط به تعیین بی خطر بودن مصرف مزمن دارو.
۴) بررسی اطلاعات مربوط به ترکیب، منشاء دارو یا وسایل و ابزار دارو.

در صورت کامل بودن اطلاعات پایه و اولیه، تقاضا نامه برای اجازه ورود داروی جدید به بازار تنظیم می شود که این تقاضانامه اغلب حاوی صدها نسخه از گزارش کامل تمام اطلاعات مربوط به کاربرد بالینی می باشد. تصمیم به تایید دارو توسط **F.D.A** ممکن است سه سال یا بیشتر طول بکشد. در ژوئن ۲۰۰۴ میلادی اداره مواد غذایی و دارویی آمریکا، ورود زالو به بازار جهت مصارف پزشکی را مورد تایید قرار داد. اولین کاربرد مورد تایید زالو در طب کنونی، کاربری به عنوان یک ابزار پزشکی بود. بنا به تعریف، وسیله یا ابزار پزشکی شامل مواردی می شود

که برای تشخیص، علاج، درمان علامتی، پیشگیری یا تسکین یک بیماری یا وضعیت خاص موثر است و عملکرد یا ساختار بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و در ضمن این ابزار می بایست از طریق یک واکنش شیمیایی یا متابولیزه شدن، تاثیر بگذارد.

F.D.A بعد از بررسی های انجام شده و طی مراحل فوق الذکر و با رعایت اصول اثربخشی (**efficacy**) و ایمنی (**safety**)، کاربرد زالو در جراحی ها را مورد تایید قرار داده است.



قدمت زالودرمانی

لحاظ تاریخی، قدمت زالو به ۴هزار سال قبل برمی‌گردد. ۲۵۰۰سال قبل و در مقبره مصریان قدیم نیز نشانه‌هایی از درمان به این روش دیده‌شده‌است، اما به شکل خاص و نوین استفاده از این روش درمانی به سال‌های ۱۸۲۵ تا ۱۸۴۰ برمی‌گردد. در سال ۱۹۵۷ تحقیقاتی درباره بزاق زالو انجام گرفت که نشان داد ماده‌ای به نام هیرودین در آن وجود دارد که دارای نزدیک به ۲۰نوع ماده موثر و در درمان بسیار نتیجه‌بخش است. در حال حاضر این روش درمانی در آسیا، اروپا و آمریکا کاملاً معرفی شده و دپارتمان‌های مجهزی برای انجام زالودرمانی وجود دارد. همچنین کشورهایی مانند آلمان و روسیه در زمینه صادرات زالو وارد شده و به طور جدی تکثیر آن را دنبال می‌کنند. تحقیقات در زمینه، پیامدهای زالو همچنان ادامه دارد، اما نکته جالب این است که از نظر جغرافیایی زالوی آسیا و اروپا که دارای فراوانی بیشتری هم هستند، اثر درمانی بهتری نیز دارند و در کل آسیا نیز زالوهای ایرانی از همه معروف‌ترند.

زالودرمانی یا لیچ‌تراپی، یکی از روش‌های متداول در طب سنتی و از اعمال یدی محسوب می‌شود، البته زالوهایی که در درمان استفاده می‌شوند باید از نوع پزشکی باشند که ویژگی‌ها و شکل ظاهری خاصی

دارد که ابوعلی‌سینا از آن یاد کرده‌است. با هر زالویی و در هر مکانی نمی‌توان درمان انجام داد. زالو به‌تنهایی آلودگی ندارد، اما درصورتی که در محیط غیربهداشتی و از فردی به فرد دیگر یعنی چندبار مصرف شود، احتمال انتقال آلودگی شدید و عفونت‌ها را به دنبال خواهد داشت. در مجموع پیامدهای درمانی زالو به سه دسته تقسیم می‌شود؛ یکی درمان بیماری‌های پوستی مانند اگزما، ریزش مو، زخم دیابتی، دوم بیماری‌های قلبی مثل گرفتگی عروق قلب و فشارخون و سوم دردهای مفصلی مانند آرتروز، دیسک کمر، سیاتیک و خارپاشنه، همچنین زالو بیماری‌هایی مانند نقرس، سینوزیت، گلوکوم‌های چشمی، وزوز گوش، پارکینسون، ام‌اس و نازایی در مردان را به طور کامل درمان می‌کند و یا تا حدود زیادی عوارض آن را کاهش می‌دهد.

یکی از نتایج مهم زالو، خاصیت ضدتورم، جلوگیری از لخته شدن خون، ضد چربی، ترمیم عصب‌های آسیب‌دیده و گشادکننده عروق است. زالو در واقع هم اثر پیشگیری‌کننده و هم اثر درمانی دارد.

سال‌هاست که در اروپا از زالو به عنوان جراح کوچک یاد می‌شود و به‌خصوص در جراحی‌های پیوند عضو در اتاق عمل از آن بهره گرفته می‌شد. خوشبختانه مدتی است پزشکان ایرانی هم در بیمارستان یا مطب برای کمک به بیمار پیوندی و یا بهبود فردی که جراحی بر روی وی انجام گرفته است از زالودرمانی استفاده می‌کنند. به این دلیل که مهم‌ترین

علت برگشت عمل پیوند در حقیقت احتقان خون است و یکی از وظایف اصلی زالو، رقیق کردن خون می‌باشد، پس این مشکل به‌راحتی حل می‌شود.

زمان و شرایط زالودرمانی

برای پیشگیری از بیماری‌ها می‌توان مانند حجامت سالی دوبار در بهار و پاییز این کار را تکرار کرد و در صورتی که برای درمان باشد باید به تشخیص متخصص عمل کرد.

زالودرمانی به‌طور کلی قبل از ۲سالگی و بعد از ۶۰سالگی انجام نمی‌شود مگر در شرایط خاص. برای برخی از بیماری‌ها باید پیش از زالودرمانی پاکسازی و فصد انجام بگیرد.

مصرف خوراکی‌های ترش، خیلی گرم و سرد بعد از انجام زالودرمانی باید پرهیز شود.

زالودرمانی آیا عوارضی دارد؟

در صورتی که این کار در محیط بهداشتی و زیرنظر متخصص انجام شود هیچ عارضه‌ای ندارد. برخی ادعاها درباره عوارض زالو گفته شده که صحت چندانی ندارد، مانند این که گفته می‌شود که حساسیت‌زاست، شاید حساسیت به بزاق زالو در فردی اتفاق بیافتد. با وجودی که این عارضه چندان شایع نیست، اما با تجویز داروها به سرعت بهبود یافته و خطرناك نیست.

خونریزی زیاد:

معمولاً ۵ یا ۶ ساعت بعد از زالودرمانی هنوز خونریزی وجود دارد، به همین خاطر به‌خصوص در افرادی که دچار اختلالاتی در انعقاد خون هستند و یا از آسپرین و رقیق‌کننده‌ها مصرف می‌کنند می توانند از توصیه های متخصص که پیشگیری‌کننده و موثر است، استفاده کنند.

زالو درمانی و عفونت دندان

اطبا سنتی بر این باورند، اگر از شیوه زالودرمانی در ناحیه فك و صورت به‌صورت مستمر استفاده شود این کار می‌تواند، تاثیر زیادی در

پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های دندان و لثه داشته باشد. به این ترتیب، افرادی که از این شیوه استفاده می‌کنند در مقایسه با دیگر افراد ایمنی بیشتری نسبت به عفونت‌های دهان و دندان دارند. از طرفی، گروهی دیگر از درمانگران معتقدند، استفاده از زالودرمانی در منطقه قلب موجب پیشگیری از سکته‌های قلبی در افراد می‌شود. شواهدی نیز وجود دارد که در برخی از کشورها برای درمان آب سیاه چشم نیز که به‌دلیل اختلال در شبکه عروقی چشم به‌وجود می‌آید از انداختن زالو در اطراف چشم استفاده می‌کنند.

بزاق زالو آنتی بیوتیک طبیعی

برخی از آنزیم‌های موجود در بزاق زالو خاصیت بی‌حس کنندگی دارند به‌طوری که هنگام گزش زالو موجب می‌شوند فرد دردی را احساس نکند. برخی از این آنزیم‌ها خواص ضدالتهابی داشته و نقش درمانی موثری در درمان التهاب‌های پوستی و مفصلی دارند. علاوه بر این، خاصیت آنتی بیوتیکی یکی دیگر از خواص آنزیم‌های بزاق زالوست. به‌علت وجود این آنزیم در بزاق زالوها درمان بیماری‌های پوستی از قبیل آبسه‌های پوستی یا آکنه‌های صورت که بروز آن‌ها با دخالت میکروب‌ها نیز همراه است درمان می‌شوند. در حقیقت این

آنزیم‌ها می‌توانند التهاب، تورم و قرمزی پوست را برطرف کنند و خواصی چند منظوره داشته باشند.

درمان چهره یک زن با زالودرمانی

اخیراً در سوئد به منظور درمان زخم عمیق ایجاد شده بر روی صورت یک زن از صدها زالو استفاده شده است.

پزشکان سوئدی می‌گویند این زن به شکل غیرمنتظره‌ای از سوی یک سگ مورد حمله قرار گرفته و به شدت از ناحیه صورت مجروح شده بود، به گونه‌ای که پوست صورتش از قسمت لب بالا تا نزدیکی چشمانش کنده شده بود.

پزشکان پس از آن‌که قسمت «کنده شده» را دوباره به صورت وصل کردند با استفاده از «زالو» گردش خون را در بافت‌های صورت زن به جریان انداختند.

از نظر پزشکان مهم‌ترین بخش این جراحی «بازگرداندن جریان خون به درون بافت پاره شده» بود. بر اساس این گزارش پزشکان این اقدام را که در آن از ۳۵۸ زالو برای مکیدن و رقیق کردن خون بیمار استفاده شده، موفقیت آمیز عنوان کرده‌اند.

کاربرد های زالو

از زالو هم به صورت زنده استفاده مـی شـود و هـم مـواد موجـود در بـدن آن بـرای سـاخت محـصولات بهداشـتی و درمـانی بـه کـار گرفتـه می شود. کاربردهای درمانی زالوی زنده بسیار زیـاد اسـت. در هریـک از کشورهای جهان، بخشی از این کاربردهای درمانی زالو رایج شـده اسـت. به عنوان مثال، در کشور روسیه درمان با زالو بـسیار رواج یافتـه اسـت، بـه طوری که بیماری های مختلف از سردرد و بیماری قلبی و پوسـتی گرفتـه تا ضعف قوای جنسی را با زالو انـدازی معالجـه مـی کننـد. در کـشورهای اروپای غربی، زالودرمانی تا این حد رواج نیافته است، اما به نظر می رسـد اقبال به زالودرمانی رو به افـزایش اسـت. بـرای مثـال، پروفـسور ایوالیـو از دانشگاه مون‌پلیه فرانسه معتقد است هنـوز تمـامی اسـرار و خـواص مثبـت پزشکی زالو کشف نشده است و دست کم ده اثر درمانی برای زالـو قائـل است.

برخی از کاربردهای درمانی و بهداشتی زالو در زیر ذکر می شود:

۱) درمان بیماری های مفصلی

۲) درمان انواع سردرد

۳) درمان بیماری های قلبی

۴) درمان واریس
۵) استفاده از زالو پس از پیوند اعضا
۶) استفاده از زالو در جراحی های پلاستیک
۷) کاربرد در زیبایی
۸) درمان ناباروری جنسی و افزایش قوای جنسی
۹) درمان بیماری های مغزی
۱۰) درمان بعضی از بیماری های عفونی
۱۱) درمان عفونت چشم و گل مژه
۱۲) درمان عفونت سینوس ها و سینوزیت مزمن
۱۳) درمان کیست و عفونت پستان ها
۱۴) درمان غده های عفونی زیر پوست
۱۵) درمان بیماری های پوستی
۱۶) درمان آسم
۱۷) درمان زخم معده
۱۸) درمان کولیت
۱۹) درمان پروستاتیت
۲۰) درمان التهابات کبد و کیسه صفرا
۲۱) درمان گاستریت
۲۲) درمان هموروئید

۲۳) درمان اسپاسم عضلانی

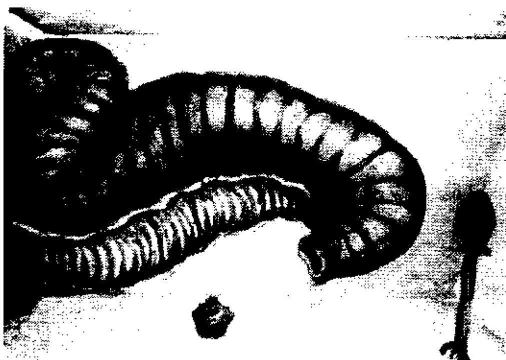
۲۴) درمان نازائی

۲۵) درمان آدنوم پروستات

۲۶) درمان بواسیر

۲۷) درمان الکلیسم

۲۸) کمک به ترک اعتیاد به مواد مخدر



بیشتر بدانیم

معروفترین زالوها، زالوی پزشکی است که جزء گروه خونخواران است. طول این زالو ۵ تا ۱۲ سانتیمتر است و گاهی تا ۲۵ سانتیمتر هم می‌رسد عرض آن حدود یک سانتیمتر است رنگ زالوی پزشکی متنوع

است و غالباً زیتونی سیاه یا قهوه‌ای و یا حنایی مایل به سیاه است. زالوی پزشکی از گونه‌های زالوی آرواره‌دار بی خرطوم است. زالو توانایی بسیار زیادی در تولید بزاق دارد. به طوریکه وقتی به میزبان می‌چسبد بزاق، مترشحه از زیر بدن زالو سرازیر می‌شود. همچنانکه قبلاً نیز اشاره شد بزاق حاوی یک ماده ضد انعقاد است. به نام هیرودین **Hirudin**، هیرودین توانایی زیادی در ممانعت از انعقاد خون دارد. چند قطره بزاق دهان زالو قادر است مقدار زیادی خون را به صورت مایع نگه دارد و مانع انعقاد آن شود.

مزاج زالو: سرد و خشک

وضع طبیعی: اکثر زالوها در آبهای شیرین، کم عمق، مردابها و باتلاقها زیر صخره‌ها، قطعه‌های شناور و یا به صورت شیی در کف آب زندگی می‌کنند. از نور گریزانند. شب رو هستند و شب به شکار می‌روند.

تاریخچه زالودرمانی:

صدسال قبل از اینکه مردم مغرب زمین (اروپا و امریکا) زالو را بشناسند و به خواص درمانی آن آگاهی داشته باشد در خاورمیانه از زالو برای مقاصد درمانی استفاده می‌شد. مصریها در ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح از زالو برای درمان بیماریها استفاده می‌کردند و از نقاط دیگر خاورمیانه به آنجا بیمار اعزام می‌شده است. استفاده از زالو برای درمان بیماریها سابقه‌ای طولانی در طب دارد. شاید سابقه تاریخی آن به حدود

۴۰۰۰ سال قبل برگردد ایران هم جزء کشورهایی است که در تاریخ پزشکی خود از زالودرمانی استفاده می کرده است. اروپائی ها تا قبل از قرن ۱۹ زالو را موجودی بی مصرف و مزاحم و دورانداختنی می‌پنداشتند و از قرن ۱۹ به بعد به خواص درمانی آن پی بردند و از آن به بعد بطور وسیعی برای درمان بیماریها از آن سود جستند به طوری که فرانسه تا سال ۱۸۵۰ حدود ۱۰۰ میلیون زالوی پزشکی وارد کرده است. در سال ۱۹۵۰ تنها در شهر فیلادلفیای آمریکا ۷۵۰۰۰۰ زالو مصرف شده است. استفاده از زالودرمانی منحصر به اروپا نمی‌شد. در قرن ۱۹ در ایالات متحده آمریکا نیز از زالو برای خونگیری استفاده می‌شد. با کاهش زالو پیشرفت مهارت و وسایل تشخیص بعد از ۱۸۳۰ مجبوبیت زالو درمانی رو به کاهش نهاد تا این که در سال ۱۸۸۴ کشف شد که خون در روده زالو منعقد نمی‌شود. و جداسازی آنزیم ضد انعقاد هیرودین از غدد حلقی زالو توسط مارکواردت در سال‌های ۱۹۵۰ ، اهمیت پزشکی زالو را ثابت کرد و زالودرمانی طی سالهای ۱۹۸۰ دوباره رواج یافت. سازمان غذا و داروی آمریکا در ۲۴ ژوئن ۲۰۰۴ در آخرین اقدام مهم خود استفاده از زالو را برای مقاصد پزشکی قانونی اعلام کرد.

زالو بیشتر از حجامت خون و مواد را از عمق بدن بیرون می کشد. زالو برای اینکه بتواند خونخواری کند باید مانع لخته شدن خون بشود برای این کار بزاق خود را همزمان با مکیدن به داخل محل تزریق می کند

بنابراین بدن بیمار از خواص بزاق زالو نیز بهره‌مند می گردد. پروفسور ایوالید از دانشگاه شهر مون پلیه فرانسه می گوید : هنوز تمامی اسرار و خواص فیزیکی و درمانی زالو کشف نشده است پیش بینی می‌شود. حدود یکصد ماده موثره با اثرات درمانی مختلف در بزاق زالو موجود باشد. بسیاری از این مواد تا به حال کشف و شناسایی شده وحتی فرمول شیمیایی و خواص آن بیان شده است.

زالو و درد مفاصل

زالودرمانی دردهای استخوان، مفاصل و التهاب بافت‌های مجاور را که در آرتروز یا آرتریت روماتوئید وجود دارد، تحت‌تأثیر خود قرار داده و تسکین می‌دهد. در حقیقت آنزیم‌های ضدالتهاب و ضددردی که در بزاق زالو وجود دارد، می‌تواند خستگی عضلات را بهبود بخشد و در کنار آن با خونرسانی بهتر عضو یا بخشی که زالودرمانی در آن صورت گرفته التهاب را کاهش دهد. بررسی‌های انجام شده روی بیمارانی که دچار درد مفاصل، درد زانو یا انگشتان دست بودند، نشان داد که زالودرمانی باعث کاهش درد و بهبود محدودیت‌های حرکتی بیماران است. تکرار این روش درمانی تاثیر را بیشتر و طولانی‌تر می کند.

نکات مهم

۱) جای گزش زالو در غالب موارد عفونت نمی‌کند و تهدیدی برای بیمار محسوب نمی‌شود. علت این مسئله ترشح آنزیم‌های ضدباکتری و با خاصیت آنتی‌بیوتیکی است که در بزاق زالو وجود دارد اما از آن‌جا که در موارد بسیار نادر عفونت دیده شده پس از استفاده از این شیوه درمانی مصرف یک دوره از آنتی بیوتیک تجویز می‌شود.

۲) برای امتحان این مطلب که زالو قبلا مورد استفاده قرار نگرفته راه ساده‌ای وجود دارد. پیش از هر چیز باید ظاهر زالو را درنظر بگیرید که سبزرنگ بوده و ۲ نوار قهوه‌ای روشن تمام سطح بدنش را پوشانده است. پس از آن برای اطمینان از استفاده‌کردن زالو در گذشته آن را درون ظرف آبی قرار دهید و ظرف را به سرعت بچرخانید. اگر زالو پیش از این استفاده شده باشد در اثر این چرخش بخشی از خونی را که قبلا مصرف کرده پس می‌دهد و در غیراین صورت واکنشی از خود نشان نمی‌دهد.

۳) استفاده از زالودرمانی همانند حجامت برای کودکان بیشتر از ۲ سال و سالمندان زیر ۶۰ توصیه شده است. با وجود این برخی از درمانگران بر این باورند که زالودرمانی و حجامت را حتی در دوران نوزادی نیز درصورت بیماری می‌توان تجویز کرد.

۴) افرادی که دچار کم خونی هستند باید پیش از استفاده از این شیوه با متخصص و درمانگر خود مشورت کنند و مضرات و منافع این شیوه را بررسی کرده و سپس برای درمان به روش زالودرمانی اقدام کنند.

۵) خانم‌هایی که در دوره قاعدگی قرار دارند نیز بهتر است پس از اتمام این دوره برای درمان اقدام کنند اما اگر شرایط بیماری به‌گونه‌ای است که پزشک درمان را لازم می‌داند بهتر است از این شیوه استفاده کنند.

۶) درمتون قدیمی طب سنتی به این نکته اشاره شده که درمانگران علاوه‌بر آن‌که از زالو برای خروج خون از بدن استفاده می‌کردند از محتویات بدن جانور نیز داروهایی تهیه کرده و برای درمان برخی ازبیماریهای پوستی و بهداشتی مورد استفاده قرار می‌دادند.

منابع و مأخذ

طب اسلامی - طب سنتی - طب الرضا - طب المعصوم - طب النبی - طب الصادق - تفسیر المیزان - نهج الفصاحه بحار الانوار - قانون در طب - حجامت درمانی - حجامت درمانی هدیه شب معراج - حجامت از دیدگاه اسلام - خون درمانی از دیدگاه طب اسلامی - تاریخ پزشکی در اسلام و ایران - زبان خوراکی ها - تشخیص بیماری ها - ذخیره ی خوارزمشاهی - تاریخ پزشکی ایران - جدری و حصبه - دایره المعارف طب اسلامی - موسسه تحقیقات حجامت ایران - الاغراض الطبیة و المباحث العلائیة - خلاصه الحکمة - حجامت از دیدگاه اسلام - قانون حجامت و فصد و ...

پایان



THE
END